



DESCRIPCION

Vivimos en un mundo irracional. La forma de vida en las sociedades occidentales cada día nos lo pone más difícil. Cada vez oímos hablar con más frecuencia de alguien que sufre una **depresión** o ha padecido un **ataque de pánico** o de ira o simplemente que está **estresado**. Parece algo común, habitual. Igualmente parece común la idea de que los causantes de nuestras alteraciones emocionales son los factores externos a la persona y que nos encontramos indefensos ante tales situaciones y las circunstancias. Nada más lejos de la realidad.

En el presente **Curso de Control Emocional** se explica de forma sencilla y de un modo práctico cuáles son los elementos que influyen en las emociones y en los trastornos emocionales. Igualmente se muestra qué puede hacer el individuo para controlar y evitar tales trastornos, en definitiva, se enseña al alumno cómo no ser un elemento “pasivo” ante las circunstancias y cómo asumir el control y la responsabilidad de sus propias emociones.

El **Curso de Control Emocional** está encuadrado en el marco teórico de la **Terapia Racional-Emotiva Conductual**. La **TREC** propone una explicación biológica, psicológica y social de la conducta y emociones humanas, partiendo de la premisa de que casi todas las emociones y conductas humanas son resultado de lo que las personas piensan, asumen o creen. No son las situaciones las que determinan cómo nos sentimos y actuamos, lo determinante es cómo pensamos acerca de ellas.

DESTINATARIOS DEL CURSO

El **Curso de Control Emocional** sirve como formación a profesionales de la psicología y estudiantes de los últimos cursos que deseen profundizar en el conocimiento y aplicación de la **Terapia Racional-Emotiva Conductual**. Igualmente puede ser seguido por otras personas que aun no teniendo formación en psicología deseen adquirir un mayor control de sus problemas y alteraciones emocionales. Para ello el lenguaje y la metodología empleados tratan de evitar tecnicismos y presentan la TREC de una forma práctica, amena y asequible a cualquier alumno.

PROGRAMA DEL CURSO

Programa Teórico

- Capítulo 1: Introducción
- Capítulo 2: Objetivos del Curso
- Capítulo 3: Valores e Intereses
- Capítulo 4: El “ABCDE” de las Emociones
- Capítulo 5: ¿Realmente Podemos Elegir?
- Capítulo 6: El Pensamiento Científico
- Capítulo 7: Tomar Consciencia de las Emociones
- Capítulo 8: Superando la Autoestima
- Capítulo 9: La Disputa Activa de las Creencias Irracionales
- Capítulo 10: El Trastorno Secundario
- Capítulo 11: Solucionar los Problemas Prácticos
- Capítulo 12: Imaginación Emotiva
- Capítulo 13: Pensamiento y Acción
- Capítulo 14: Mantener lo Logrado
- Bibliografía
- Anexos

Programa Práctico

- **Ejercicio Nº 1:** Diferenciación entre sentimientos negativos apropiados e inapropiados
- **Ejercicio Nº 2:** Detectando pensamiento que originan ansiedad y depresión
- **Ejercicio Nº 3:** Diferenciando entre pensamientos y emociones apropiados e inapropiados
- **Ejercicio Nº 4:** Explore su nivel de autoestima
- **Ejercicio Nº 5:** Disputa de creencias irracionales
- Cuestionario de Autoevaluación Nº 1
- Cuestionario de Autoevaluación Nº 2
- **Ejercicio de Evaluación Final**

METODOLOGIA DEL CURSO

Material del Curso:

El curso tiene una orientación eminentemente **práctica** con la intención de dotar al alumno de las habilidades necesarias para tener un mayor **control de sus emociones**. Además de los elementos teóricos propios de cualquier curso, el alumno encontrará una serie de ejercicios para ir poniendo en práctica las

habilidades adquiridas. Igualmente se facilita a alumno una serie de anexos para facilitar la asimilación de conocimientos y para poder ponerlos en práctica.

Metodología Online: _____]

El curso se realiza íntegramente a través de Internet, accediendo al material en la web mediante una clave. El aprendizaje a través de Internet (e-learning) se ha demostrado muy eficaz, tanto que es conocido como “la enseñanza del futuro”. Sus principales ventajas son:

- **Atención personalizada** : tiene un tutor personal a su disposición
- **Flexibilidad de horarios** : puede seguirlo en sus ratos libres, las 24 horas
- **Control por parte del alumno** : usted decide cuándo, cómo y dónde

Temporalización: _____]

Por ello, el curso está **disponible durante todo el año** para ser seguido en un periodo mínimo de un mes y máximo de tres meses.

Puede iniciar el curso en cualquier momento, y finalizarlo en el periodo que usted estime conveniente según sus necesidades y disponibilidad.

El alumno podrá contactar con el Equipo de Psicología Online a través de correo electrónico en el caso de ser necesario para tutoría o resolver dudas.

Tutorías: _____]



Durante el curso usted dispondrá de un tutor personal que responderá sus dudas a través de correo electrónico. El tutor de este curso es **D. Jesús Cánive Orive**, psicólogo especialista en Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).

Además de responder las posibles dudas sobre los contenidos, también corregirá sus ejercicios y las evaluaciones del curso.

Evaluación: _____]

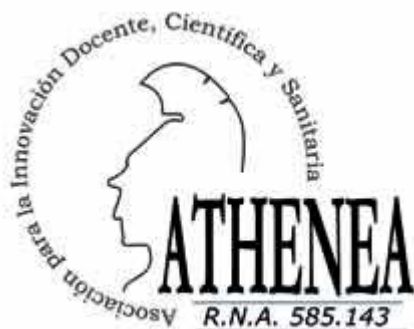
La evaluación del curso se realiza mediante varios ejercicios prácticos sobre control emocional y un ***ejercicio final sobre los contenidos del curso***.

En caso de no superar convenientemente la prueba, el tutor del curso dará las indicaciones necesarias para que el alumno repase los temas o resuelva sus dudas, hasta que el ejercicio se realice correctamente. Por otra parte, el propio alumno puede monitorizar su avance, ya que existen cuestionarios de autoevaluación durante el curso que le indicarán su evolución.

DIPLOMA ACREDITATIVO DEL CURSO

El superar las evaluaciones le da derecho a recibir en su domicilio el Diploma Acreditativo del Curso. Este diploma (con un valor de 40 horas lectivas) es emitido por **Psicología Online** y está avalado por la **Asociación ATHENEA** (Asociación para la Innovación Científica, Docente y Sanitaria).

Este diploma certifica su aprovechamiento e incluye en su parte trasera el temario del curso para que conste a efectos de certificado.



www.psicologia-online.com

INSTRUCCIONES PARA LA COMPRA DEL CURSO

Precio total del curso: _____]

El curso tiene un coste de **47,41 Euros** +Iva en países de la comunidad europea (aproximadamente 75 dólares USA). Puede ver el cambio actual en su moneda local en:

<http://es.finance.yahoo.com/conversor-divisas/convert?amt=47%2C41&from=EUR&to=USD&submit=Convertir>

Compra del curso: _____]

La compra del curso puede realizarla de varias maneras:

1- Directamente en nuestra tienda en:

http://www.red-psi.org/tienda/product_info.php?cPath=21&products_id=92

Esta opción es la adecuada si usted ya ha comprado en internet o tiene que pagar con tarjeta o paypal.

El proceso básico de compra es:

Añada el curso a la cesta de la compra.

Luego "Realiza el pedido". Al realizar el pedido se le piden sus datos. El nif es obligatorio para España NO para los demás países. Si no tiene código postal ponga ceros (00000).

2- Envío de formulario: Esta opción es la adecuada para aquellas personas que no han comprado nunca en internet y van a enviar el dinero con transferencia bancaria o western unión.

Pueden encontrar el formulario en la sección de inscripción del curso:

<http://www.psicologia-online.com/formacion/cursos/control/inscripciones.shtml>

Pagos desde España: El abono puede hacerse mediante:

1) Ingreso o Transferencia Bancaria:

Ingreso bancario desde cualquier banco o caja al siguiente nº de cuenta:

Nº: 0049 5417 34 2493041921 del Banco Santander Central Hispano

Anote o imprima este número. Señale en el asunto del ingreso "Curso Control "

2) Pago con Tarjeta de Crédito:

Puede realizar el pago mediante **tarjeta de crédito** a través de nuestra Tienda Virtual asociada al Banco Santander Central Hispano (**Pago Seguro**).

Este es el medio más rápido y económico (sin comisiones), recibirá las claves de acceso en un periodo de entre 24 y 48 horas. Una vez enviada la ficha de inscripción siga el enlace que le dirigirá a nuestra tienda virtual.



Pagos desde otros países: Los bancos u oficinas que se encargan de los pagos y envíos de dinero internacionales suelen cobrar una comisión, es por ello que recomendamos el **Pago con Tarjeta de Crédito** (nuestro sistema admite VISA, MASTERCARD y AMERICAN EXPRESS).

Si no puede o no quiere usar tarjeta bancaria puede realizar el pago por alguno de estos medios:

1) Transferencia Bancaria Internacional:

Solo debe acudir a un banco y enviar el dinero a nuestra cuenta:

Beneficiario: Vicente Mars Ilopis - Psicología Online

Cuenta Nº: 0049 5417 34 2493041921

IBAN: ES4500495417342493041921 SWIFT: BSCHEMM

2) Envío de Dinero con Western Union:

[Western Union](#) trabaja en casi todos los países, y seguramente podrá encontrar un agente en su ciudad. Debe enviarnos el giro desde una oficina a:

Vicente Mars Ilopis - PSICOLOGIA ONLINE

C/Dos Pontets, 25-4º pta.26 - Sueca(46410) Valencia (España)

Tel. 630 639 651 - 96170 15 53 · Fax (+34 961701553)

Y posteriormente envíenos un correo indicándonos el número de envío para que recojamos el dinero.

¿MAS DUDAS SOBRE EL CURSO? [Escribanos a tutoria@psicologia-online.com](mailto:tutoria@psicologia-online.com)