



## CURSO PARA APRENDER A CONOCER, VALORAR Y SUPERAR LOS CONFLICTOS DE PAREJA

### DESCRIPCION

El ser necesita interrelacionarse con los demás y con su entorno.

Dentro de las relaciones interpersonales, podemos abrir un apartado aparte a las relaciones de pareja. Nos encontramos en numerosas ocasiones en la consulta, personas afectadas psicológicamente por una ruptura, por ser incapaces de encontrar la estabilidad en sus relaciones, porque se enganchan a sus parejas creando modelos adictivos de relación, por ser incapaces de iniciar una relación por el miedo que esto le genera...

Los conflictos de pareja aparecen cuando **en los 2 miembros existen dos motivaciones de carácter opuesto pero de igual intensidad**. Son la base de los malos entendidos de la relación de pareja y son con mucho, los causantes de la insatisfacción, frustración y debilitamiento y hasta pérdida de la pareja si no están bien resueltos.

En nuestras relaciones interpersonales, influyen nuestras experiencias pasadas y las presentes. En consecuencia, percibimos los acontecimientos nuevos de igual modo que los viejos: si he fracasado en la mayoría de mis relaciones, si me he enganchado a mis parejas anulándome como persona, si tengo constantes conflictos en mi relación... en estos casos, **al enfrentarnos a una situación similar, me volverán a aparecer los mismos miedos que las veces anteriores**.

#### Objetivos del Curso:

- ❖ Conocer las variables que influyen en las relaciones de pareja:
  - Importancia del apego
  - El deseo,
  - La atracción
  - El enamoramiento
  - La autoestima
- ❖ Valorar y superar los diferentes conflictos que aparecen en las relaciones:
  - Aprender a comunicar.
  - Distribución del ocio y tiempo libre.
  - Las expectativas y las creencias sobre la relación y la manera de interpretar al otro.
  - Infidelidad.
  - Celos
- ❖ Reconocer los síntomas, las consecuencias y el porqué de las relaciones adictivas.
- ❖ Aprender a evaluar diferentes aspectos de una relación de pareja (**prácticas**): comunicación, conductas positivas, grado de ajuste con tu pareja, distribución del tiempo libre, qué demando, qué doy y qué obtengo de mi relación, cambiar la visión ante un conflicto, técnica de entrenamiento y solución de problemas dependencia emocional...

## DESTINATARIOS DEL CURSO

Este curso está dirigido a todas aquellas **personas que deseen adquirir herramientas psicológicas para afrontar, conocer y valorar los diferentes conflictos en sus relaciones de pareja**. Así mismo es adecuado para todas las personas que se pregunten el porqué de sus fracasos en las relaciones de pareja.

El Curso puede ser realizado desde cualquier lugar del mundo ya que se imparte a través de Internet. Solo necesita un ordenador y conexión a Internet.

## PROGRAMA DEL CURSO

### Programa Teórico ]

#### 1.- Introducción.

#### 2.- Variables que influyen en las relaciones de pareja:

2.1.- Importancia de los componentes en una relación de pareja en relación a la solución de conflictos: ¿Cuáles son estos componentes?

2.2 Importancia de la Autoestima

2.3 El apego (necesidades emocionales cubiertas en la infancia) y su relación en las experiencias amorosas

#### 3.- Conflictos en las relaciones de pareja:

3.1.-Comunicación. (Liberman et al. 1987)

3.2.-Distribución del ocio y tiempo y libre.

3.3.-Las expectativas y las creencias sobre la relación y la manera de interpretar al otro.

3.4.-Infidelidad.

3.5. Celos.

TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

#### 4. Relaciones adictivas:

4.1.-Proceso de las relaciones dependientes ¿Cómo me voy quedando enganchado?

4.2.-Tipos de dependencias en las relaciones:

Adicción al amor.

Dependencia Emocional

#### 5.- Bibliografía

## Programa Práctico

- PRÁCTICA 1.- Test de ajuste marital
- PRÁCTICA 2.- Qué demando, qué doy y que recibo en mi relación
- PRÁCTICA 3.- “Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable”
- PRÁCTICA 4.- Darse cuenta de la reciprocidad en una relación de pareja
- PRÁCTICA 5.- Guía para planificar el tiempo libre
- PRÁCTICA 6.- Cómo cambiar la visión que tengo ante un conflicto con mi pareja
- PRÁCTICA 7.- Registro de situaciones donde me implico en exceso en la relación
- PRÁCTICA 8: Registro de situaciones donde me intento evadir de mi pareja
- PRÁCTICA 9: Test de valoración de adicción al amor

## **METODOLOGIA DEL CURSO**

### Material del Curso:

Se facilitará a los alumnos los contenidos teóricos del curso, así como los ejercicios prácticos y cuestionarios de evaluación que se remitirán a las tutoras para su corrección.

### 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 hay algunos que lo llaman “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.

### Tutorías:



Licenciadas en Psicología por Universidad de Deusto y la UPV respectivamente. Realizaron el Master de salud mental y técnicas

curso se oferta a través de Psicología Online · Tlf. (+34) 96 170 15 53 ·  
· [www.psicologia-online.com](http://www.psicologia-online.com) · [tutoria@psicologia-online.com](mailto:tutoria@psicologia-online.com) ·

psicoterapéuticas organizado por Hospital de Basurto, Fundación para la investigación en salud mental y la Universidad de Deusto.

Llevan realizando su labor en el ámbito clínico privado desde el año 2001 y son fundadoras de la única Asociación Vizcaína de adicciones sin droga.



Su labor profesional consiste en realizar terapia de orientación cognitivo conductual junto con la impartición de diferentes cursos, conferencias y charlas en distintos ámbitos tanto educativos como de formación, dentro de los que se encuentra la autoestima, adicciones sin droga y dependencias relacionales principalmente.

Durante el curso usted podrá consultarles las dudas a través de correo electrónico, y contactarle para enviar sus ejercicios y evaluaciones.

### **Evaluación:**

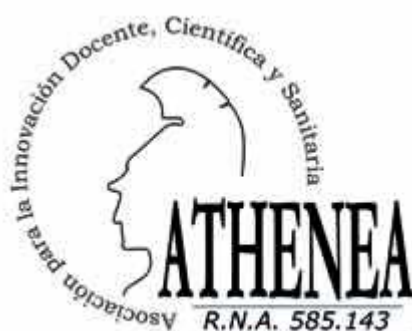
El objetivo del curso es tanto que el alumno aprenda a conocer y valorar sus conflictos de pareja y que utilice las herramientas necesarias para superar sus propias dificultades. Por ello, la evaluación de los contenidos teóricos del curso se realiza mediante actividades didácticas que se presentan durante el curso, que habrán de ser remitidos a las tutoras para su posterior corrección y discusión, y envió al alumn@ con recomendaciones y explicaciones

Para el mejor aprovechamiento del curso es necesario que el alumno realice todos los ejercicios prácticos y cuestionarios sobre relaciones de pareja que se incluyen.

## **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](http://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=122](http://www.red-psi.org/tienda/product_info.php?cPath=21&products_id=122)

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/pareja/inscripciones.shtml>

**Pago del Curso:** \_\_\_\_\_ ]

***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 asunto del ingreso "Curso PAREJA "

#### 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  
Entidad Bancaria: Banco Santander Central Hispano - Dirección: Plaçeta Fonda S/n  
Cuenta N°: 0049 5417 34 2493041921  
IBAN: ES4500495417342493041921 - SWIFT: BSCHESMM

2) Envío de Dinero con Western Union:

[Western Union](#) trabaja en casi todos los países. Debe enviarnos el giro 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)**