



CURSO DE AUTOAYUDA

Cómo rehacer nuestra vida después de una separación

Este curso nos acerca al proceso de separación y posterior recuperación; otorgando al alumno estrategias para afrontar este difícil momento o ayudar a otro a que lo afronte.

El proceso de divorcio incluye cuatro etapas: negación, asimilación, afrontamiento y aceptación. A través de los módulos que componen el curso se realiza una descripción cronológica del proceso de recuperación después de un divorcio, presentando una serie de estrategias que abarcan los distintos

estados emocionales o consecuencias que puede tener el proceso de divorcio para una persona, como son el apego, la baja autoestima, falta de habilidades sociales, preocupaciones o pensamientos negativos que pueden entorpecer o dificultar la asimilación de la nueva situación, estar solos.



DESTINATARIOS DEL CURSO

Este curso está dirigido a **cualquier persona** en que pase o haya pasado por un proceso de separación, o personas interesadas en conocer más sobre los estados emocionales y su superación en los procesos de separación y divorcio.

Puede ser realizado desde cualquier lugar del mundo ya que se imparte a través de Internet, sólo necesita un ordenador y conexión a la red.

PROGRAMA DEL CURSO

INTRODUCCIÓN:

I. TEMÁTICA A SOLUCIONAR ANTES DE REHACER NUESTRA VIDA

1. ¿Cuál es la mejor manera de romper?
2. ¿Qué debemos aprender de una ruptura?
3. El proceso de divorcio:
4. Consecuencias psicológicas directas que pueden aparecer después de un divorcio:
 - 4.1 DEPRESIÓN:
 - 4.1.1. Tratamiento
 - 4.2 ANSIEDAD:
 - 4.2.1 ¿Qué es la ansiedad?

4.2.2 ¿Ansiedad racional o irracional?

4.2.3 Modelo de Peter Lang o de los tres sistemas de respuesta de la ansiedad.

4.2.4 Tratamiento de la ansiedad

4.3 TRASTORNO ADAPTATIVO:

4.3.1 Varios subtipos.

II. COSAS A VENCER ANTES DE EMPEZAR UNA NUEVA RELACIÓN

1. Inconveniencias del apego afectivo: aclaraciones y malentendidos
 - 1.1. El apego es adicción:
 - 1.2. El deseo no es apego
 - 1.3. El desapego no es indiferencia
2. La inmadurez emocional:
 - 2.1 Sufrimiento:
 - 2.2 Frustración:
 - 2.3 Ilusión de permanencia
3. Consejos para prevenir el apego emocional:
4. Consejos para vencer el apego
 - 4.1 Principio de realismo afectivo:
 - 4.2 Minimizar los defectos de la relación o de la pareja:
 - 4.3 El principio de autorrespeto y dignidad personal
 - 4.4 El autocontrol consistente
 - 4.5 Conclusiones

III. NO TE AHOGUES EN UN VASO DE AGUA: CONSEJOS PARA VIVIR MEJOR, Y ESTAR PREPARADOS PARA UNA NUEVA RELACIÓN

IV. LO QUE TENEMOS QUE SABER ANTES DE CONOCER A ALGUIEN Y NO DEJAR NUNCA EN EL OLVIDO.

V. CONOCER A ALGUIEN

1. ¿Por qué nos emparejamos?
2. Conocer a alguien del sexo opuesto
 - 2.1. Miedos, angustia, fobia a la hora de conocer a alguien
 - 2.2. ¿Qué hacer cuando tengo miedo?
 - 2.3 Técnicas para superar nuestros miedos
3. Nuestra autoestima debe estar saneada:
 - 3.1 ¿Qué es la autoestima?
 - 3.2 Auto-concepto
 - 3.3 Qué debemos evitar

- 3.4. Qué es el déficit de autoestima:
- 3.5 Características de un alta autoestima:
- 3.6 Consejos prácticos para mejorar nuestra autoestima
- 3.7 Autocrítica patológica
- 3.8 Qué debemos pensar
- 4. Habilidades sociales: llega el momento de conocer a alguien, trucos para sentirnos más seguros a la hora de relacionarnos.
 - 4.1 En una conversación hay tres componentes principales:
 - 4.1.1. El lenguaje no verbal
 - 4.1.2. La escucha activa
 - 4.1.3. Empatía
 - 4.2. Habilidades de conversación
 - 4.3. Inicio de conversaciones
 - 4.4. Mantenimiento de conversaciones
 - 4.5. Afrontar los silencios
 - 4.6. Finalización de la conversación
- 5. Concertar citas y otras habilidades de relación con personas del sexo de preferencia
 - 5.1 Lo que buscamos en la nueva pareja
 - 5.2 Diferencias entre una concertación de citas y la conducta conversacional general
- 6. Ansiedad

VI. CONCERTAR UNA CITA

- 1. Conductas deseables a la hora de concertar una cita:
- 2. La petición de una cita:
 - 2.1. Asertividad
 - 2.1.1 Estilo agresivo
 - 2.1.2. Estilo inhibido
 - 2.1.3 Estilo asertivo
- 3. Tipos de situaciones favorables para conocer gente:
 - 3.1. Internet
 - 3.2. En la televisión
 - 3.3. La prensa
 - 3.4. Las agencias
 - 3.5. Desarrollar nuevos lazos sociales

VII. TENGO HIJOS, ¿CÓMO ME LO MONTO?

- 1. Comunicación
- 2. ¿Qué derechos tengo?
- 3. Cosas a tener en cuenta

4. Redefinir los roles como padres.

VIII. LA PRIMERA CITA

1. Estás nervioso, te sudan las manos y no puedes pensar. ¿Dónde está el ingenio y la chispa? Lo mejor sería ir a comprar tabaco y no volver...
2. Toda una aventura
3. La cita
4. Llego el momento
5. Esos molestos silencios.
6. Cómo terminar

BIBLIOGRAFÍA

METODOLOGÍA DEL CURSO

Material:

Se facilitará a los alumnos los contenidos teóricos del curso, así como los ejercicios prácticos y cuestionarios de evaluación que se remitirán a la tutora 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. Su duración es variable, ya que depende de la dedicación de cada alumno, por ello no hay una fecha mínima o máxima de finalización, aunque como orientación podemos decir que la mayoría de nuestros alumnos completa el curso en un periodo de entre uno y tres meses.

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



Tutorías:



Carolina García es psicóloga (colegiada M-17294) y actualmente dirige el centro Evoka Psicólogos (Motril, España).

Desde 1999 ha adquirido experiencia profesional con su trabajo en diversos hospitales y asociaciones.

En su formación previa cuenta con un Máster en Psicología Clínica Aplicada y un Master en Psicooncología, además de diversos cursos de especialización.

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

INSCRIPCION AL CURSO

Usted podrá comenzar el curso después de que se haya confirmado su pago por la compra del mismo.

La verificación de esto demorará como máximo 48 horas, luego de las cuales podrá acceder a todo el material comprometido en la oferta.

Precio:

Tiene un costo de **55,94 Euros** para España u otro país de U.E. (IVA incluido) y **47,41 Euros** para países de Latinoamérica.

Puede ver el cambio actual en su moneda local haciendo clic [aquí](#)

Formas de pago:

Desde España:

En caso de que usted no haya realizado antes una compra por Internet, puede acceder a nuestro formulario de inscripción en:

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

Con los datos proporcionados en el mismo, nosotros gestionaremos su compra en nuestra tienda virtual (sólo en el caso de España).

Sin embargo, si usted ya ha realizado compras por Internet, puede visitar directamente nuestra [tienda virtual](#) dónde podrá considerar también alguna de las siguientes opciones de pago:

1) Ingreso o Transferencia Bancaria:

Ingreso bancario desde cualquier banco o caja al siguiente N° de cuenta:

N°: 0049 5417 34 2493041921 del Banco Santander Central Hispano

Anote o imprima este número, señale en el asunto del ingreso "Curso SEPARACION "

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.

3) Pago vía PayPal:

Usted puede también pagar el curso por la vía PayPal, el cual es un sistema que ha verificación su identidad y al que usted le otorga permiso de tomar dinero de una cuenta o de una tarjeta de crédito para realizar los pagos de sus compras por Internet; tal y como ilustra la siguiente imagen:



El sistema PayPal admite el pago con las principales tarjetas de crédito y débito, como son:





Desde otros países:

Si usted se encuentra fuera de España y desea realizar el curso, deberá dirigirse directamente a nuestra [tienda virtual](#) donde podrá optar por alguna de las siguientes opciones:

1) Tarjeta de Crédito: Le recomendamos esta vía, ya que le evita el pago extra de comisiones implícitas en el sistema bancario.

Recuerde que nuestro sistema admite:



El pago se realiza íntegramente mediante el **Banco Santander Central Hispano**, quienes posteriormente nos harán llegar solamente la confirmación de su compra.

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 Western Union a:

- **Vicente Mars Llopis - PSICOLOGIA ONLINE**
C/ Dos Pontets, 25-4º pta.26 – Sueca (46410) Valencia (España)
Telf. 630 639 651 - 96170 15 53 · Fax (+34 961701553)

Y posteriormente envíenos un **correo electrónico** a: tutoria@psicologia-online.com, en el mismo, es importante que señale sus datos personales y el número de transferencia otorgado por Western Union, para que así nosotros podamos recoger el dinero y proceder a su habilitación.

3) Pago vía PayPal:

PayPal Al igual que en el caso de España, usted puede pagar el curso desde Latinoamérica con su cuenta PayPal, quienes admiten el pago desde su **cuenta bancaria** o alguna de las siguientes **tarjetas de crédito**:



¿MÁS DUDAS SOBRE EL CURSO? Escribanos a: tutoria@psicologia-online.com