



CURSO DE AUTOAYUDA

Cómo rehacer nuestra vida después de una separación

DESCRIPCION

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.

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

INTRODUCCIÓN:

I. TEMÁTICA A SOLUCIONAR ANTES DE REHACER NUESTRA VIDA

1. Cual 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 AHOQUES 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. ¿Que 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 Autoconcepto
- 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, ¿COMO ME LO MONTO?

1. Comunicación

2. ¿Que 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

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 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 *Master 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.

PREINSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA

Preinscripción:

Para inscribirse debe rellenar su ficha de alumno en nuestra web. El formulario está disponible en la página:
www.psicologia-online.com/formacion/cursos/separacion/inscripciones.shtml

Una vez envíe el formulario con sus datos, debe realizar el pago del importe de la matrícula según las instrucciones correspondientes al medio de pago que haya elegido (tarjeta de crédito o transferencia bancaria).

Precio de la Matrícula:

La matrícula del curso tiene un coste de **55 Euros** (aproximadamente 74 dólares USA). Puede ver el cambio actual en su moneda local en la página de inscripción.

Pago de la Matrícula:

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 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.



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 Llopis - Psicología Online

Entidad Bancaria: Banco Santander Central Hispano - Dirección: Plaçeta Fonda S/n

Cuenta Nº: 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 Llopis - 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)