



# Entrenamiento Asertivo: Recursos para Profesionales de la Psicología y la Educación



**17.Apr - 14.Jun 2020**

**Cod. @30-20**

**Mod.:**  
Online

**Edition**  
2020

**Activity type**  
Long-term online course

**Date**  
17.Apr - 14.Jun 2020

**Languages**  
Spanish

**Academic Validity**  
60 hours

**Organising Committee**



Fundación  
BBVA



## Description

**Ikastaro honek Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Saileko baliozkotzea du (2068170005 kod.) unibertsitateaz kanpoko irakasleentzat. Baita ere Nafarroako Gobernuaren Hezkuntza Sailak irakasleen etengabeko prestakuntza gisa ere baliozkotzea eskatu da.**

## Objectives

Conocer el papel de las emociones en la regulación de la conducta.

Identificar los factores predisponentes y de mantenimiento de la situación depresiva.

Conocer los valores personales: pasivos, agresivos y asertivos.

Conocer la relación entre estrés, depresión y asertividad.

Identificar los niveles de adaptación personal y su relación con la autoestima.

Analizar las claves de la asertividad.

Valorar la utilidad de pensar de manera asertiva.

Practicar los derechos asertivos clave para el respeto a uno mismo y a los demás.

## Course specific contributors



# Program

**17-04-2020 / 26-04-2020**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1: Sobre la Depresión y otros problemas similares: tristeza, ansiedad, ira, inseguridad personal, baja autoestima,...**

<• Vivir y “Sobrevivir”. • ¿Para qué sirven las emociones? • ¿Qué es un “trastorno emocional”? • ¿Cuál es el significado del término “depresión”? • Diferenciando entre “condición o estado físico” y “situación temporal”. • Depresión, tristeza y pesimismo. • La depresión, ¿comienzo o final de una situación vital? • Estrés y depresión, ¿causa o efecto? • Descubriendo la asertividad: identificamos nuestros valores y actitudes. • ¿Podemos aprender a vivir sin estrés y evitar o resolver la depresión?

**27-04-2020 / 10-05-2020**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2: Claves de la Asertividad**

Un buen principio filosófico: “conócete a ti mismo” El aforismo griego "Conócete a ti mismo" estaba inscrito en el templo de Apolo en Delfos y se ha atribuido a diversos filósofos griegos antiguos (Heráclito, Quilón de Esparta,...) Sócrates, que practicaba el “conócete a ti mismo”, también lo enseñaba a los demás. Es el comienzo de la filosofía. Una persona que, en el sentido griego, se conoce a sí misma es alguien capaz de gobernarse a sí misma, de poner el pensamiento en el puesto de mando de su vida. ¿Somos de naturaleza racional o emocional? ¿Somos sociales, sociables, gregarios,...? ¿Tenemos necesidades o deseos? ¿Vivimos con compromisos u obligaciones? ¿Cuánto tienes... cuanto vales? ¿Somos lo que Hacemos? ¿Cuál es nuestra valía? ¿Cómo cuidar la autoestima?

**11-05-2020 / 24-05-2020**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3: Descubre tu Fuerza, Tu poder. Aprendiendo a Pensar de Manera Asertiva**

Vivir solos o en compañía. El respeto mutuo como base de la convivencia. ¿Responsabilidad y culpabilidad? Los Pilares de Tu Vida. Aprender a vivir para “Vivir Bien”.

**25-05-2020 / 07-06-2020**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4: Nuevas Decisiones en Tu Vida**

Los Auténticos Derechos Humanos “Listado de derechos a revisar”

**08-06-2020 / 14-06-2020**

**Evaluación y cierre del curso**

## Directed by



**Ángela Magaz Lago**

Grupo ALBOR-COHS

---

Directora General del GAC, Equipo Consultor de Psicología. Ha trabajado durante toda su vida profesional ayudando a personas a mejorar situaciones vitales, en condiciones tan adversas como son enfermedades, crisis de pareja o pérdidas graves. Siempre trabajando en equipo, se ha Doctorado en Psicología, contribuye a la formación de profesionales co-dirigiendo el Máster en Psicología Cognitivo Conductual Avanzada del Grupo ALBOR-COHS y la Universidad Europea del Atlántico, dirigiendo ciclos de Formación Profesional en Educación Infantil e Integración Social . Su última publicación es el libro "Mitos, Errores y Realidades en las Relaciones de Pareja"

## Teachers



### **E. Manuel García Pérez**

Grupo ALBOR-COHS, Director Técnico

---



### **Ángela Magaz Lago**

Grupo ALBOR-COHS

---

Directora General del GAC, Equipo Consultor de Psicología. Ha trabajado durante toda su vida profesional ayudando a personas a mejorar situaciones vitales, en condiciones tan adversas como son enfermedades, crisis de pareja o pérdidas graves. Siempre trabajando en equipo, se ha Doctorado en Psicología, contribuye a la formación de profesionales co-dirigiendo el Máster en Psicología Cognitivo Conductual Avanzada del Grupo ALBOR-COHS y la Universidad Europea del Atlántico, dirigiendo ciclos de Formación Profesional en Educación Infantil e Integración Social . Su última publicación es el libro "Mitos, Errores y Realidades en las Relaciones de Pareja"

# Registration fees

REGISTRATION

UNTIL 19-04-2020

Single rate

120,00 EUR