



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



**17.Abr - 14.Jun 2020**

**Cód. @30-20**

**Mod.:**  
Online

**Edición**  
2020

**Tipo de actividad**  
Curso online de larga duración

**Fecha**  
17.Abr - 14.Jun 2020

**Idiomas**  
Español

**Validez académica**  
60 horas

## **DIRECCIÓN**

**Ángela Magaz Lago**, Grupo ALBOR-COHS

## **Comité Organizador**

Fundación  
BBVA



# Descripción

**Este Curso tiene homologación del Dpto. de Educación del Gobierno Vasco para el profesorado no universitario (cód. homologación 2068170005). Así mismo se ha solicitado homologación como formación permanente del profesorado por el Departamento de Educación del Gobierno de Navarra.**

La depresión es la situación de trastornos que, según la OMS, afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, con repercusiones muy relevantes tanto personales, por el sufrimiento que puede llegar a implicar, como sociales, por las alteraciones familiares, escolares y laborales que puede provocar. La amplitud y gravedad de la situación requiere de ayudas diferentes, pero en todo caso hay evidencias de nivel alto respecto a los resultados del entrenamiento en asertividad para mejorar el estado de ánimo depresivo.

En este curso se expone de un modo concreto un modelo que ayuda a comprender los factores que precipitan y mantienen una situación de depresión en un momento vital; para continuar detallando las habilidades asertivas que permiten prevenir y resolver situaciones depresivas de leves a moderadas.

El eje del curso será el autoconocimiento, dado que a nivel personal es necesario para tomar decisiones respecto a qué valores y hábitos se desean mantener y cuáles modificar.

En el ámbito profesional quienes se planteen realizar entrenamiento asertivo necesitarán conocer y mantener valores asertivos, de lo contrario "no podrán enseñar las habilidades que no conocen"

## Metodología del curso:

La metodología de este curso se basa en el "aprendizaje a través de la experiencia", por lo que para el desarrollo de los diversos temas los participantes realizarán las siguientes actividades:

- Visionado de las exposiciones de cada tema
- Lectura de materiales adicionales
  - Propuestas de aplicaciones prácticas en el contexto escolar y/o en la consulta psicológica
- Prácticas personales en contextos naturales
  - Intercambio de experiencias y debate con los participantes y los profesores a través del foro

De modo opcional cada participante podrá presentar un Plan de Aplicación práctica en su contexto profesional que será revisado por uno de los profesores del curso.

## Evaluación del curso:

Participación en el foro de cada tema 50% 10 preguntas con cuatro opciones de respuesta 50%

## Objetivos

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.

## Colaboradores específicos del curso



# Programa

**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**

## Dirigido por:



### **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”

## Profesorado



**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”

# Precios matrícula

| MATRÍCULA    | HASTA 19-04-2020 |
|--------------|------------------|
| Tarifa única | 120,00 EUR       |