



# Entrenamiento en Asertividad, el antídoto para la DEPRESIÓN



**Api. 01 - Eka. 02 2019**

**Kod. @21-19**

**Mod.:**  
Online

**Edizioa**  
2019

**Jarduera mota**  
Luzapen luzeko online ikastaroa

**Data**  
Api. 01 - Eka. 02 2019

**Hizkuntzak**  
Gaztelera

**Balio akademikoa**  
60 ordu

**Antolakuntza Batzordea**

Fundación  
BBVA



# Azalpena

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".

- 60 horas a lo largo de 8 semanas
- Más 1 semana para evaluación y cierre del curso
- Fecha de inicio: 01/04/2019. Fecha de cierre 02/06/2019

**Precio único:** 120 euros

**Idioma oficial:** castellano

**Evaluación:** Participación en el foro de cada tema 50% 10 preguntas con cuatro opciones de respuesta 50%.

## Helburuak

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.

# Programa

**2019-04-01 / 2019-04-14**

## **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?

EMALEAK : **E. Manuel García Pérez**

---

**2019-04-15 / 2019-04-28**

## **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?

EMALEAK : **Angela Magaz Lago**

---

**2019-04-29 / 2019-05-12**

## **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”.

EMALEAK : **Angela Magaz Lago**

**2019-05-13 / 2019-05-26**

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

Los Auténticos Derechos Humanos “Listado de derechos a revisar”

EMALEAK : **Angela Magaz Lago**  
**E. Manuel García Pérez**

---

**2019-05-27 / 2019-06-02**

**Evaluación y cierre del curso**

EMALEAK : **Angela Magaz Lago**

---

## Zuzendaritza



### **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"

# Irakasleak



**E. Manuel García Pérez**

Grupo ALBOR-COHS, Director Técnico

---

# Matrikula prezioak

MATRIKULA

2019-04-03 ARTE

Tarifa bakarra

120,00 EUR