



Siente tu independencia emocional

En nuestra **relación** con los demás, podemos **depender emocionalmente** de ellos. Esto es cuando necesitamos imperiosamente a los otros para **sentirnos válidos, queridos, seguros...** y no nos vemos capaces de conseguir esto si no es a través del refuerzo de los demás.

Además, en un grado menor encontramos la **influencia**, que aparece cuando estamos excesivamente pendientes del qué dirán, de la imagen que damos, de no llamar la atención negativamente.

Mírate desde fuera, con ojo crítico, e intenta detectar en qué situaciones o con qué personas te comportas de manera adaptada, influenciada o dependiente.



Finalmente, en el extremo opuesto está la **sana adaptación**. Somos **seres sociales** y el ideal humano no es que cada uno haga lo que quiera, prescindiendo de los demás. Lo sano es que tengamos muy claro cómo somos y qué **queremos** y así lo **manifestemos**, pero sin faltar a las **normas sociales**.



Duración

1 hora



Formato

Videocurso



Inicio

Ahora mismo

Objetivos

Los **objetivos** del curso son:

- Conocer los **contextos** en los que nos relacionamos
- Descubrir cómo nos afecta vivir relacionándonos con los demás
- Adquirir herramientas para **aprender a vivir con independencia emocional**

Programa

UNIDAD

01

VIVIR EN SOCIEDAD

- Dependencia
- Influencia
- Sana adaptación

UNIDAD

02

INDEPENDENCIA EMOCIONAL

- Concepto
- Pasos a seguir

Recomendado para

Este curso está pensado para personas que quieran tomar las **riendas de su vida**, a través de una **independencia emocional** que provocará que te **sientas** mejor.

Metodología

Los videocursos de **Cursiva** se basan en un sistema aprendizaje **inmersivo**, donde el alumno escoge el momento en que inicia el curso y cuándo lo quiere acabar. Son vídeos donde la tutora conversa con la cámara, de tú a tú, por lo que es como si te lo explicara directamente a ti. Además, el reproductor de vídeo te ofrece una experiencia **transmedia** donde podrás encontrar archivos complementarios que refuerzan el discurso de la profesora. Finalmente, podrás compartir todas tus dudas y ejercicios con el resto de compañeros y el equipo de Cursiva a través de los foros habilitados en el **aula virtual**. Busca tu momento, y dale al play.

PROCEDIMIENTO

El curso empieza en el mismo momento en el que se formaliza la matrícula. El alumno recibirá un mail con una guía que detalla de una manera fácil y clara el funcionamiento del aula virtual de **Cursiva** en general y de los videocursos en particular. Una vez comprado, el alumno tiene un acceso de dos meses a la plataforma, pudiendo ver los vídeos y los materiales complementarios tantas veces como quiera. Finalizados los dos meses de acceso, el acceso al curso expirará.

REQUISITOS TÉCNICOS

Se recomienda conectarse desde un ordenador más o menos actual con conexión a **internet**. Serán necesarios altavoces o auriculares para escuchar alguno de los vídeos que se recomienden y se recomienda actualizar el navegador desde el que se accederá a la escuela virtual.

Profesora

Olga Castanyer es licenciada en **Psicología** por la Universidad Pontificia de Comillas y diplomada en **Terapia conductual** por el centro IAMCO de Madrid. Imparte regularmente **cursos de asertividad, autoestima y habilidades sociales** en diversos centros e instituciones. Es autora de **La asertividad: expresión de una sana autoestima**, y coautora con **Estela Ortega** de **Asertividad en el trabajo** (Conecta, 2013) y **¿Por qué no logro ser asertivo?**. También ha escrito, junto a **Olga Cañizares**, el libro **Voy a ser asertiva**.

Obtén tu certificado

Este curso se ha desarrollado para cumplir con los niveles de excelencia profesional **de Penguin Random House Grupo Editorial**. Si quieres añadir a tu currículum un documento que acredite que dispones de esta formación, puedes escoger la opción certificado digital o certificado en papel en el momento de formalizar tu matrícula. La versión en papel viene sellada oficialmente por el grupo editorial, incluye también la versión digital y los gastos de envío.

UN TÍTULO AVALADO POR UN GRAN GRUPO EDITORIAL

Recibe un certificado avalado por la firma del responsable académico y el logo de la escuela **Cursiva** y de **Penguin Random House Grupo Editorial**, que te permitirá certificar que has seguido con aprovechamiento un curso reconocido por un gran grupo editorial. Para ello el alumno tendrá que haber entregado un mínimo del 70% de los ejercicios pedidos por el profesor.

VERIFICABLE

Tu certificado dispone de un número de identificación único para que cualquier empresa o institución pueda verificar su autenticidad en **Accredible**, el mismo emisor de certificados digitales con el que operan

las plataformas de enseñanza a distancia como Edx o Udacity para los cursos online creados por las empresas y universidades más prestigiosas: Google, Harvard University, MIT#

FÁCILMENTE COMPARTIBLE

La versión digital puede añadirse en un solo clic a tu perfil de **LinkedIn** para que puedas darle visibilidad en tu currículum en cuanto acabes el curso. Has aprendido de los mejores: ¡deja que se sepa!



Ni agresivos ni sumisos

Las pautas prácticas para educar niños y niñas asertivos, para padres y educadores.

Un manual de instrucciones para comprender a nuestros niños y educarlos para que desarrollen una autoestima sana y se conviertan en adultos asertivos.

Olga Castanyer, reconocida psicóloga especializada en la autoestima y la mayor experta en asertividad del país, analiza en este libro diferentes alternativas para gestionar las situaciones conflictivas desde la familia y la escuela y señala la importancia del ejemplo, el refuerzo, los límites y el amor incondicional.

En el libro enseña, además, pautas que ayuden a padres y profesores a educar niños con una sana autoestima y asertividad. A partir de un caso práctico en el que cuatro niños se enfrentan a una situación de abuso en la escuela, Olga Castanyer analiza diferentes alternativas para gestionar la situación y da pautas que fomentan respuestas asertivas por parte de los niños.