

Bienestar

## Voy a relacionarme con asertividad

Descubre el significado de asertividad y trabaja tu habilidad social y comunicativa para expresar tus opiniones, ideas y sentimientos de forma consciente, clara y honesta sin herir a los demás.



### Potencia tu asertividad

La **asertividad** se compone de tres partes: en primer lugar, hay que tener claro cuáles son nuestros **propios intereses, gustos o valores**. En segundo lugar, nos tenemos que dar derecho a **defender** estos intereses, gustos o valores, siempre respetando el derecho de otra persona a tener los suyos propios.

En tercer lugar, tenemos que **fomentar** nuestras **habilidades sociales** para afirmar nuestros gustos, intereses o valores, procurándonos siempre el **respeto** a nosotros mismos, a la vez que el respeto hacia los demás.

Vive con asertividad, defiende tus intereses y consigue tus metas desde el respeto a los demás sin olvidarte de ti.



Recorre un camino excepcional con **Olga Castanyer** en el que conseguirás vivir con **asertividad plena**, gracias a sus **consejos y ejercicios**.

# Cursiva



Duración

**1 hora**



Formato

**Videocurso**



Inicio

**Ahora mismo**

## Objetivos

Los **objetivos** del curso son:

- Profundizar en el concepto de **asertividad**
- **Cobrar conciencia** de la importancia de sentirse bien para relacionarse con los demás
- Realizar un **autodiagnóstico**
- **Establecer estrategias** para vivir con asertividad

## El programa

UNIDAD

# 01

**LAS 3 DIMENSIONES DE LA ASERTIVIDAD**

- La agresividad
- La sumisión
- La asertividad

UNIDAD

# 02

**¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?**

- Estrategias internas y externas
- La autoestima

UNIDAD

# 03

## PASOS PARA SER PLENAMENTE ASERTIVOS

- Autoobservación
- Pensamientos
- Las emociones

### Recomendado para

Este curso está pensado para personas que quieran tomar las **riendas de su vida** y conseguir todo lo que se **proponen**, a nivel **profesional** y **personal**. A través de la **asertividad** puedes alcanzar tus **metas** gracias a tu forma de **relacionarte** con los demás.

### 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 recomiendan 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!

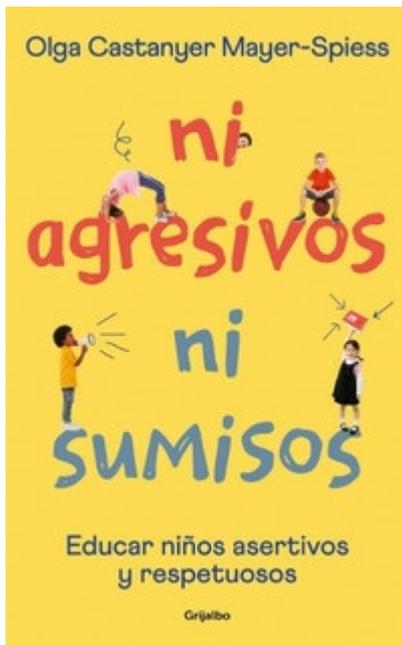
## ***Ni agresivos ni sumisos***

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

# Cursiva



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.