



ESCUELA DE
PSICOTERAPIA
DE VALENCIA

5ª Promoción

CURSO DE FORMACIÓN EN

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Curso 2017-2018

Curso reconocido por:

- **El Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana (COP-CV) de interés Técnico-Profesional.**



Col·legi Oficial de Psicòlegs
Comunitat Valenciana

INDICE

Portada	1
Índice	2
La vida emocional. Vicente Cuevas	3
Curso de Formación en Inteligencia y Educación Emocional	5
Sentido y objetivos del curso	6
Programa	7
Información general	11
Actividades complementarias	12
Docentes	13

LA VIDA EMOCIONAL. Vicente Cuevas

El dominio de las emociones es clave para el desarrollo de las personas, de sus relaciones y de su vida.

Muchos de los problemas personales, sociales o la dificultad en lograr nuestros deseos se deben al desconocimiento del mundo emocional y ahora eso no se enseña en casa, ni en los colegios, ni en las organizaciones sociales o profesionales.

Es importante la formación tanto individual como de padres, profesores, directivos y terapeutas para comprender y manejar las emociones de modo que mejore nuestra capacidad personal y la calidad de la propia vida y de las personas de nuestro alrededor.

Las emociones existen y son una parte esencial de la naturaleza humana y al desconocerlas, evitarlas o negarlas perdemos una capacidad fundamental. Rasgos personales como autoestima, seguridad, motivación, creatividad, empatía, bienestar, comunicación,... o sus aparentes contrarios: miedo, soledad, insatisfacción, rencor, infelicidad, sufrimiento,... y tantos otros, tienen como base el mundo emocional, por tanto una poderosa influencia en el mundo de las relaciones personales.

La palabra emoción se deriva del verbo latino “emovere” que significa “**mover**” y abarca a todos los sentimientos que hacen que la mente se mueva, pues la emoción condiciona la mente y la hace adoptar cierta visión de las cosas y de la vida, de ahí su gran importancia.

La Inteligencia Emocional es la capacidad de sentir, entender y regular los estados anímicos propios y ajenos, y se traduce en competencias personales prácticas como:

- La conciencia de las propias emociones y sus efectos, así como el conocimiento de nuestras capacidades y límites.
- La capacidad de controlar y regular nuestros estados, impulsos y recursos propios.
- El talento para motivarse, empatizar, comunicar y desarrollar habilidades sociales.

La Educación Emocional, por otra parte, es la Inteligencia Emocional centrada en el corazón y constituye una fuente indispensable de poder personal para triunfar en el mundo de hoy. Las emociones dan poder y enriquecen la vida, son poderosas actuando como aliadas y no como aspectos a evitar o excluir.

En nuestra cultura siempre se ha creído que las emociones eran debilidades y no fuentes de conocimiento, por tanto carecemos de respuestas a muchas preguntas:

¿Qué pasa con el equilibrio personal?

¿Cómo lograr el bienestar o la felicidad?

¿Cómo se supera la adversidad, la angustia o el sufrimiento?

¿Qué función y sentido tienen las emociones?

¿Por qué las evitamos o tememos?

...

Podemos ver que las personas con mayor riqueza o **dominio emocional** abren su mente y su afectividad, ampliando su abanico de opciones y acciones, tienen más capacidad de cuidarse a sí mismos y a otros, más predisposición a superar la adversidad, más autonomía, se implican menos en conductas de riesgo – consumo de drogas, alcohol, violencia,... - , y potencian la alegría, la confianza, la autoestima..., también las relaciones familiares y sociales son mejores.

En este cambio de era, tan incierto y complejo, se generan nuevas tensiones y observamos que **los problemas emocionales y mentales producen más sufrimiento que la enfermedad física**. Se acentúan determinados malestares o enfermedades: el agotamiento, la depresión, el estrés, el cansancio crónico, la soledad, la insatisfacción vital, las crisis y conflictos afectivos,... entre otros, y se acelera si el pensamiento negativo es tóxico y se permite que anide en nuestra conciencia.

El conocimiento de la vida emocional construye el bien vivir y el crecimiento y también modos de gestionar la adversidad y de liberarnos del sufrimiento y de los apegos que lo producen. Sin duda, la vida emocional constituye una guía de nuestro mapa vital.

CURSO DE FORMACIÓN EN INTELIGENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

La afectividad constituye uno de los ejes más importantes de la psicología humana y en la vida de las personas. Las emociones fluyen continuamente, impregnando nuestro vivir y determinando nuestras acciones y conductas e incluso nuestro modo de pensar y orientarnos.

El propósito de este curso radica en conocer nuestra afectividad y regular los sentimientos de uno mismo y de los otros, discriminar entre ellos y utilizar ese conocimiento para guiar los pensamientos y acciones teniendo en cuenta su inmensa influencia en la salud, la convivencia, la educación y el trabajo.

A lo largo del curso se desarrollaran tres líneas básicas con el fin de conocer su complejidad y sus matices.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional (IE) es un modo de interactuar con el mundo teniendo muy en cuenta las emociones y sentimientos y engloba habilidades tan importantes como la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, el control de impulsos, la tolerancia a la frustración, la agilidad mental, etc. que configuran rasgos de carácter tales como la fortaleza, la autodisciplina, la compasión, el liderazgo, la creatividad... que resultan indispensables para una buena y creativa ubicación social.

El déficit en IE repercute de muchos modos en la vida cotidiana: salud (agresividad, depresión, enfermedad, desmotivación...), problemas de relación, falta de sentido vital, dificultades en resolver problemas, dificultad laboral... Podemos fomentar y desarrollar nuestra IE así como el desarrollo integral del ser humano.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es una fuente de poder personal, esencial para nuestra vida, lo que requiere centrarse en el mundo del corazón. Podríamos decir que *“la educación emocional es la Inteligencia Emocional centrada en el corazón”*. Incluye la dimensión ética y tiene como finalidad desarrollar nuestra capacidad de empatía y posibilitar relaciones más afectivas y cooperativas. Todo ello nos ayuda a conocer nuestra vida afectiva y orientarnos en una dirección que mejore nuestras capacidades personales, nuestra calidad de vida y la del entorno.

LA SALUD EMOCIONAL

Nuestros estados emocionales afectan en gran manera nuestra salud y equilibrio personal. El sentido es desarrollar una visión profunda de la relación entre el mundo emocional, la mente, la salud biológica y el equilibrio personal. Conocer la incidencia que los sentimientos y estados de ánimo tienen en la salud y en la inhibición o potenciación del sistema inmunitario ya que este genera una acción diferente si estamos en un estado de pesimismo y desesperanza a si estamos en un estado de ilusión y confianza... en suma, conocer y ampliar las dinámicas existentes entre las ciencias psicoafectivas y la vida.

SENTIDO Y OBJETIVOS DEL CURSO

1. Desarrollar la Inteligencia Emocional y la Educación Emocional en todas sus dimensiones para alcanzar un mayor equilibrio personal y lograr un estado de mayor salud y vitalidad.
2. Desarrollar nuestra competencia emocional adquiriendo conciencia de nuestros sentimientos, emociones y estados de ánimo y sus efectos, así como de nuestra capacidad y acción de autorregulación. Igualmente fomentar la capacidad de empatía, de comunicación y de relaciones, para mejorar la calidad de vida propia y de otros.
3. Mejorar la salud y el bienestar ampliando los recursos emocionales para superar la adversidad, el sufrimiento y las crisis y aprender a conocer cómo aumentar las emociones constructivas y cómo limitar o inhibir las emociones destructivas, ampliando así “la riqueza emocional”.
4. Desarrollar el poder personal y el conocimiento de las emociones, sus tipos e influencia y la escala de conciencia emocional. Integrando la Inteligencia y la afectividad, así como comprender la relación entre la vida emocional y la vida social.
5. Aplicar esta formación tanto a nivel de desarrollo personal y de convivencia como a las áreas profesionales de relación de ayuda, educación y organizaciones.

DIRIGIDO A:

- **Profesionales dedicados a la relación de ayuda:** Terapeutas y psicólogos, profesores, médicos, enfermeras, trabajadores sociales, consejeros, abogados, políticos, maestros,... que deseen ampliar sus capacidades personales y profesionales.
- **Desarrollo Personal y Comunicación:** Personas interesadas en desarrollar su afectividad, la Inteligencia Emocional y las competencias emocionales que fomenten la satisfacción personal, profesional y de relación.

CURSO DE FORMACIÓN EN INTELIGENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Orientado a personas y profesionales que quieran desarrollar y profundizar en el conocimiento y sabiduría emocional.

El desarrollo formativo se realiza a nivel vivencial - nuestra vida interior -, la actitud personal, y en las diferentes áreas de aplicaciones del curso, a fin de desarrollar el conocimiento y las capacidades emocionales o relacionales necesarias.

TALLER 1: La educación emocional.

1. La educación del corazón.
2. El amor: tipos y estilos afectivos.
3. ¿Qué es la educación emocional?
4. El corazón olvidado. [Los errores emocionales que cometemos]
5. La escala de conciencia emocional.
6. Los enemigos del crecimiento emocional:
 - La negatividad sobre uno mismo.
 - El descalificador o torturador interior.
 - Conductas y hábitos.
7. La conciencia y la competencia emocional.

TALLER 2: El poder personal.

1. El sentimiento subjetivo de poder y la sensación de impotencia.
2. Poder creativo y poder destructivo.
3. La pérdida del poder.
4. Creencias y mitos sobre el poder.
5. Las fuentes de poder de la energía.
6. El otro lado del poder: el control y los juegos destructivos.
7. Como transformar la negatividad en fuerza y capacidad.
8. El desarrollo del poder interior.

TALLER 3: Entender y superar las emociones destructivas.

1. Emociones destructivas y emociones constructivas.
2. Armonía social y armonía interna. ¿Es posible una sin la otra?
3. Estados mentales destructivos y constructivos.
4. Funciones y disfunciones del apego.
5. Cuando nos anclamos en la negatividad.
6. Las aflicciones mentales más habituales.
7. La liberación de las emociones destructivas.
8. El desarrollo de habilidades emocionales.

TALLER 4: La salud emocional.

1. La relación entre emociones y salud.
2. Emociones que afligen y emociones que nutren: su impacto en la salud.
3. Las raíces de la autoestima.
4. Sobre la enfermedad. Las nuevas fronteras de la salud.
5. Emociones y personalidades tóxicas.
6. Estrés y Burnout. El agotamiento de la energía.
7. La crisis energética personal: ansiedad, depresión, vacío,...
8. Enfermedad, intimidad y el temor a sanarse.
9. El perdón y el perdonar.
10. La alquimia emocional: empatía, confianza, compasión,...

TALLER 5: Desamor, crisis y pérdidas.

1. Los vínculos rotos.
2. Enseñanzas sobre el dolor y el sufrimiento.
3. Las heridas emocionales: Tipos y sus consecuencias.
4. La enfermedad y las crisis personales.
5. La heridología como actitud.
6. La soledad y el vacío interior.
7. Niveles de apoyo para aprender y cambiar.
8. La transformación interior a través de las crisis
9. Pérdidas, duelos y regeneración.

TALLER 6: Más allá de la razón. Otro modo de pensar hoy.

1. Nuestro sistema energético: anatomía de la energía.
2. La identidad personal y el destino emocional.
3. Trascendiendo la razón y conectando con el mundo interior.
4. La curación en la era de la energía.
5. Entre la razón y la imaginación.
6. La conexión con el sentido y el propósito.
7. El carácter personal y el destino.
8. La jerarquía de valores como camino de vida.

TALLER 7: La resiliencia. Capacidades para superar la adversidad.

1. La resiliencia: caminos para superar la adversidad.
2. Los pilares de la resiliencia.
3. Crecimiento en tiempos de crisis y traumas.
4. ¿Sufrir o luchar? Tu elección personal.
5. Construyendo en la adversidad.
6. Habilidades para solucionar problemas.
7. El carácter personal y el destino.

TALLER 8: El proceso creativo y motivacional.

1. La actitud creativa.
2. Los secretos de la creatividad.
3. Aprender a aprender.
4. La motivación como fuente.
5. Creatividad e innovación.
6. Lo que nos activa y moviliza. Disfrute, motivación, logro, sentido...
7. Las distintas dimensiones del proceso creativo.
8. Un nuevo modelo de aprendizaje.

TALLER 9: Las raíces de la empatía.

1. El desarrollo de la empatía.
2. Neurobiología de la empatía.
3. Empatía y ética.
4. Una vida sin empatía: agresor-sociópata.
5. La génesis de la incompetencia empática.
6. Las artes sociales: expresión y contagio emocional.
7. La triada de la empatía.
8. La gratitud.
9. Más allá de la empatía: Las necesidades relacionales.

TALLER 10: El desarrollo de las habilidades sociales y la resolución de conflictos.

1. La comunicación: sus tipos y formas.
2. ¿Por qué nos entendemos tan mal?
3. La mente y la resistencia al cambio.
4. El cerebro social.
5. El autodomínio.
6. El aprendizaje socioemocional.
7. La dificultad como aprendizaje.
8. Las relaciones: capacidades de convivencia.
9. Las fronteras de los sentimientos, la expresión y la exposición.
10. Problemas y resolución de conflictos.

TALLER 11: Prácticas e integración formativa. (Optativo)

TALLERES OPTATIVOS:

1. **El arte del liderazgo. Dinámicas y estrategias.**
2. **Inteligencia emocional e Inteligencia espiritual.**
3. **Inteligencia emocional en parejas y familia.**
4. **Inteligencia emocional en la educación.**
5. **Inteligencia emocional en el trabajo.**

CONFERENCIAS INFORMATIVAS

Conferencia Inaugural

“CIENCIA, ARTE Y ESPIRITUALIDAD”

– El viaje de la vida –

Fecha: Jueves, 21 de Septiembre 2017 a las 19.30 h.

Docente: **Vicente Cuevas**

Lugar: Hotel Puerta Valencia (Av. Cardenal Belloch, 28 - Valencia)

Presentación del curso de Inteligencia y Educación Emocional

“EL DESARROLLO PERSONAL Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”

Fecha: Jueves, 28 de Septiembre de 2017 a las 19.30 h.

Docente: **Maru Martí.**

Lugar: Escuela de Psicoterapia de Valencia.

INFORMACION GENERAL:

CURSO DE FORMACIÓN EN INTELIGENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL:

El curso es un programa constituido por diez talleres, a realizar a lo largo del año formativo, uno al mes (octubre a julio).

Fechas de inicio: **20 y 21 de Octubre de 2017.**

Horario: viernes de 18:30 a 21:30 h. y sábado de 10 a 20 h.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS AL CURSO:

Aula virtual:	La propuesta formativa será dinamizada desde el Aula Virtual donde los estudiantes podrán encontrar: dossiers didácticos, material para el estudio, bibliografía, seguimiento de trabajos,...
Charlas y Conferencias:	Son de asistencia libre. (Ver programa de Formación).
Grupo de Terapia y Crecimiento personal	Asistencia opcional. Se realizan quincenalmente entre semana.
Cursos y Talleres:	Existe una bonificación en los mismos para los estudiantes de la EPV.
Otros:	- Biblioteca y Videoteca. - Librería

TITULACIÓN

Certificado:

Se facilitará a cada participante que haya completado el programa en su totalidad.

El Diploma acreditativo faculta al interesado para la utilización de esta metodología, respetando las disposiciones legales vigentes que regulen su ejercicio profesional.

- Actividad reconocida de **Interés Técnico-Profesional por el Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana (COP-CV).**

DOCENTES:



Vicente Cuevas (Valencia).

Fundador y Director de la EPV. Psicólogo Clínico. Psicoterapeuta y Arteterapeuta. Pionero en Gestalt, PNL y en Psicología Humanista en Valencia. Miembro Didacta y Miembro Supervisor de la AETG, Clínico de AESPAT y Psicoterapeuta de la FEAP. Formador en Constelaciones Familiares. Psicólogo Especialista en Psicoterapia (Acreditado por la Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos – EFPA). Dirige y colabora en programas de Formación en Psicoterapia en España, Bélgica y Latinoamérica. www.vicentecuevas-psicologo.com

Maru Martí (Valencia).

Terapeuta y Educadora de Orientación Gestáltica. Post-graduada en Psicoterapia Integrativa, con formación en Terapia Gestalt, PNL y Constelaciones Familiares. Miembro Didacta y Miembro Supervisor de la AETG. Psicoterapeuta de la FEAP. Responsable de Formación de la EPV. ExVocal de la Junta Directiva de la Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG) y ExCoordinadora de la sección de Escuelas. Colabora en programas de formación en diversos centros de España.



Rosa Martínez (Valencia).

Psicóloga, Sexóloga y Psicoterapeuta. Formada en Terapia Gestalt Integrativa, Constelaciones Familiares, PNL, Psych-K y Técnicas Corporales. Especializada en Terapia de Parejas. Miembro Didacta y Miembro Supervisor de la AETG y Psicoterapeuta de la FEAP. Especialista en Psicoterapia acreditada por la EFPA. Colabora en programas de formación en diversos centros de España.

Azucena Martí (Castellón).

Psicóloga Clínica y Psicoterapeuta. Experta en terapia familiar y especialista en drogodependencias en la U.C.A. de Vall de Uxó. ExPresidenta de Socidrogalcohol de la Comunidad Valenciana.



Teresa Velasco (Murcia).

Psicóloga. Psicoterapeuta. Miembro Clínico de la Asociación Española de Análisis Transaccional. Miembro Titular de la Asociación Española de Terapia Gestalt. Especialista en Psicoterapia Infantil Gestáltica y de Adolescentes. Formada en Constelaciones Familiares. Directora del Centro Esencia, Escuela de Psicoterapia Gestalt de Murcia.

AESPAT: Asociación Española de Análisis Transaccional.
AETG: Asociación Española de Terapia Gestalt.
EFPA: Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos.
EPV: Escuela de Psicoterapia de Valencia.
FEAP: Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas.