

Relaciones de pareja y vínculos de calidad: autoconocimiento y habilidades prácticas

Estefanía Mónaco Gerónimo, Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació

Descripción:

Gracias a diversas investigaciones, sabemos que los vínculos interpersonales de calidad son un fuerte factor protector de nuestra salud física y mental en todas las etapas de nuestra vida. En esta formación, concretamente, nos enfocaremos en el estudio de las relaciones de pareja satisfactorias como fuente de bienestar y sentido.

Este curso ofrece un espacio de reflexión y aprendizaje teórico-práctico dirigido a todo tipo de personas, tanto aquellas que se encuentran en una relación de pareja actualmente y desean continuar mejorándola, como aquellas que desean trabajar en sí mismas para aprender a establecer vínculos afectivos más saludables en el futuro. Aunque el enfoque principal del curso son las relaciones sentimentales, muchas de las herramientas y habilidades que se abordarán son aplicables también a otras relaciones afectivas importantes, como familiares y amistades.

METODOLOGÍA:

El curso tendrá un enfoque práctico, experiencial y participativo. Se combinarán exposiciones teóricas breves con:

- Visionado de escenas de películas para debatir y reflexionar sobre los procesos psicológicos de sus personajes.
- Actividades prácticas individuales y grupales.
- Ejercicios de autoconocimiento guiado.
- Espacio respetuoso para compartir experiencias de crecimiento.

CONTENIDOS:

Algunos de los contenidos que se trabajarán en el curso son los siguientes:

- Teorías sobre la atracción y consolidación de la pareja.
- Características de las relaciones saludables VS disfuncionales.
- Identificación de la violencia psicológica en las relaciones.
- Diferentes estilos de vinculación y su impacto en la relación.
- Ciclos de interacción frecuentes en las parejas.
- Optimización de la sexualidad e intimidad emocional.

Además, se trabajarán habilidades prácticas para mejorar la calidad de nuestras relaciones, como, por ejemplo:

- Expresión auténtica de emociones y necesidades.
- Validación emocional en pareja.
- Gestión respetuosa de los conflictos.
- Escucha activa y comunicación empática.
- Regulación emocional intra e interpersonal.
- Exploración de los diferentes lenguajes del amor.
- Gratitud, reparación de daños y otras estrategias para una vinculación positiva.

Fechas:

Octubre: 17,24,31
Noviembre: 7,14,21,28
Diciembre: 5,12,19

Horario:

Viernes:10:00h. a 12:00h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 60€