

SALUD Y DESARROLLO HUMANO

*Centro de Apoyo Psicoterapéutico, Tanatológico y
Capacitación*

**PRÓXIMOS CURSOS Y TALLERES SEGUNDO
SEMESTRE 2011**

www.saludydesarrollohumano.com

CURSO DE CRECIMIENTO Y AUTOESTIMA

\$250.00 x sesión

A lo largo de nuestra vida las personas de nuestro alrededor (padres, compañeros, maestros) nos dijeron y/o hicieron sentir quién éramos y lo hemos creído y hecho realidad en nuestra vida, en este curso podrás darte cuenta, de qué o cómo te has limitado a ti misma (o), lo que te permitirá desarrollar tus capacidades de hacer y establecer metas; permitiéndote ser quien en realidad eres.

Con ello no solamente te sentirás mejor tú, sino también podrás lograr aquello por lo que tanto estas luchando.

¿Eliges relaciones destructivas, tienes problemas de autoestima problemas con tu pareja, hijos, familia?, Este taller te dará las herramientas para darte cuenta del porqué de tus problemas y encontrar nuevas formas para relacionarte.

El grupo de crecimiento y autoestima es un espacio en el que podrás generar relaciones auténticas y transparentes, experimentando tus propios sentimientos en un ambiente de cálida aceptación y valoración.

Lugar	Fecha	Hora	Costo
Anzures	Jueves 25 de Agosto	11:00 a 13:00 hrs	\$250 x sesión
Del Valle	Miércoles 24 de Agosto		
Satélite	Viernes 26 de Agosto		

*Las sesiones se manejan por semana y tienen una duración de 5 meses, (el pago se hace por mes)

NOTA: Se abrirá un nuevo grupo en sábado de acuerdo a las necesidades de las personas que por cuestión laboral no puedan entre semana. El horario y la sede dependerá de los interesados; para lo cual es importante mandar un mensaje de texto al 5554551093 con la sede y el horario de su interés.

CURSO -TALLER "CRECER A PARTIR DE LA CRISIS"

\$1,350.00

Las grandes crisis quebrantan nuestras defensas y los mecanismos que solemos activar para salir adelante, pero también hacen que examinemos esos hábitos que damos por sentados y a partir de los cuales actuamos. De este modo, pues, nos invitan a

enfrentarnos a cuestiones que todavía no hemos resuelto, a compromisos perjudiciales para nuestra integridad y a mentiras con las que hemos vivido y por las que hemos vivido.

A veces una derrota nos lleva a donde realmente debemos ir y nos ayuda a dejar finalmente atrás hábitos e ideas inútiles. O bien hace que volvamos a ser nosotros mismos y recobremos la vida que se supone deberíamos vivir.

Hay dos tipos de crisis. El primero es causal y exterior; es decir ocurre algo terrible de lo que no somos artífices en absoluto, y este hecho nos afecta enormemente. Puede más que los mecanismos que poseemos para soportar adversidades. El otro tipo es el que nosotros mismos generamos, es decir, crisis de las que, de algún modo, somos cómplices.

Del colapso puede surgir uno de dos resultados:

- A) Tendremos que enfrentarnos a dilemas ante los que jamás habíamos deseado encontrarnos pero, a la vez, vamos a tener la oportunidad de resolverlos
 - B) Las crisis nos obligan a introducir cambios significativos en nuestra vida asignaturas que teníamos pendientes y dichos cambios darán gran mejora
- Las crisis pueden llegar ante eventos como perder el trabajo, la pérdida de una relación, o el enamorarse de alguien que no le corresponde, la enfermedad de un ser querido, la adicción de un familiar o la propia, deudas infranqueables etc.

El curso tiene la finalidad de que los participantes aprendan a convertir una situación difícil o traumática en una oportunidad de cambio personal.

Lugar	Fecha	Hora	Costo
Del Valle	1,2 y 3 de Septiembre	Vie: 18 a 21hrs	\$1,350.00
Satélite	28, 29 y 30 de Octubre	Sáb: 9 a 20hrs	
		Dom: 9 a 13hrs	

TALLER "LA RELACIÓN DE PAREJA SE CONSTRUYE TODOS LOS DÍAS"

\$2,100.00 x pareja (sólo para parejas)

Sabemos que vivir en pareja no es fácil, y tener una buena relación depende de la capacidad de cada quien de relacionarse, en ocasiones la pareja cree que su relación va bien en sus intereses, y sin querer aceptarlo son infelices y cuando llegan a la separación implica una dolorosa pérdida.

¿Alguna vez te has preguntado porque todas las ilusiones con las que iniciaste la relación se esfumaron?, ¿Por qué algunas parejas se llevan tan mal? ó ¿Por qué otras se llevan tan bien?

En este curso descubrirás qué pasó con tus ilusiones y cómo podemos reformarlas en algo más real y duradero.

Lugar	Fecha	Hora	Costo
Del Valle	12, 13 y 14 de Agosto	Vie: 18 a 21hrs	\$2,100.00
Satélite	23, 24 y 25 de Septiembre	Sáb: 9 a 20hrs	x pareja
		Dom:9 a 13hrs	

CURSO -TALLER "MANEJO DE ESTRÉS Y MIEDO"

\$1,600.00

El miedo y el estrés son dos factores presentes en esta nuestra sociedad moderna y que nos ha hecho presa, en ocasiones parece inevitable, nos ha privado del disfrute de la vida o dicho de otra forma de VIVIR por lo que resulta necesario y saludable saber cómo poder manejarlos

Las diferencias entre, miedo, ansiedad, estrés y preocupación:

- miedo*: reacción de supervivencia del cuerpo ante una amenaza inmediata
- ansiedad*: reacción del organismo, a nivel cuerpo y mente, ante una amenaza, menos inmediata a la que la persona puede poner fin.
- estrés*: reacción continuada del organismo, ante una amenaza que sigue sin resolverse.
- preocupación*: igual a la ansiedad, pero el organismo no ejerce ninguna influencia, sobre ello.

El miedo, al parecer surge de "los problemas que a lo largo del desarrollo del ser humano, le generan los demás, son innumerables. Están relacionados con actuaciones sociales, que con frecuencia implican no sólo un dominio - sumisión, de uno o unos, por otro u otros, y que provocan sensaciones, sentimientos, actitudes y estilos de comportamientos no adaptativos claramente patológicos, también faltas de apoyo y refuerzo consistente con las actuaciones, que generan incompetencia y desánimo, inseguridad y por ende, miedo".

De una forma básica, podemos decir, que los seres humanos sentimos miedo, cada vez que enfrentamos una situación nueva, esto es, relativamente frecuente a lo largo de la vida, luego el miedo no se supera nunca mientras sigamos viviendo, eso sí, podemos aprender (y de hecho es lo que hacemos) a manejarlo para que no nos paralice o nos invalide.

Hay miedos, evidentemente más relacionados con reacciones propias de angustia y ante estímulos muy concretos, como son las fobias, aquí necesitamos de técnicas psicológicas y tratamientos más específicos, que cuando estamos enfrentando esos miedos diarios y cotidianos que se presentan en nuestras vidas y que también, a veces, nos desbordan o desorientan tanto, como para buscar ayuda profesional, pues, todos sabemos que es más fácil ver desde fuera y con una visión panorámica, que desde dentro y en total confusión

"Con relación al miedo, la timidez, las fobias sociales, la vergüenza, el ridículo, la ansiedad social, en general tienen su más probable causa, en la experiencia de interrelaciones sociales acumulando éxitos (control, refuerzo positivo, etc.) o fracasos (indefensión, castigo, etc.) de una forma habitual y consistente. Con el matiz de que el éxito fácil y sin esfuerzo, puede llevar también al miedo y fracaso ante la menor dificultad, y, por el contrario el fracaso total ha llevado de manera excepcional a algunos sujetos altamente resistentes, a tener grandes éxitos posteriores

Qué podemos hacer y cómo interpretarlo

Frente a una situación novedosa y provocadora de miedo, lo más adecuado es tener la sensación de control, para ello puede ser interesante disminuir nuestra vulnerabilidad y aumentar nuestra resistencia, situación que llevamos a cabo a través del manejo de nuestros pensamientos (actitudes, distorsiones, exageraciones, creencias...) y sentimientos, así como el análisis de la situación externa a nosotros y la posibilidad de ejercer control para modificarla o ajustes internos para aceptarla y manejarnos en ello.

Me gustaría citar, las cinco verdades sobre el miedo, según Susan Jeffers (1987)

1. El miedo nunca desaparecerá, mientras, siga creciendo.
2. La única manera de liberarse del miedo a hacer algo es hacerlo.
3. La única manera de sentirme mejor es... enfrentarlo.
4. No soy único sintiendo miedo en terreno poco familiar, les pasa igual a todos los demás.

En este curso aprenderás qué haces para que esto se convierta en parte de tu vida y como modificar esta forma de vida.

Lugar	Fecha	Hora	Costo
Del Valle	25 Noviembre	Vie: 18 a 21hrs	\$1,600.00
	26 Noviembre	Sáb: 9 a 20hrs	
	27 Noviembre	Dom: 9 a 13hrs	

PLÁTICAS TANATOLÓGICAS (TEÓRICAS-VIVENCIALES) CON ENFOQUE HUMANISTA

"Reconociendo el significado de las pérdidas para comprender el sentido de la vida"

\$1,000.00 y \$1,200.00 MENSUALES

Las pérdidas son parte inevitable de la vida y el duelo que trae consigo es el proceso curativo y una parte del ajuste natural. Decimos que es proceso porque no tiene definido ni su principio ni su fin. Es un fenómeno natural sobre todo inconsciente marcado por los cambios graduales que conducen a la aceptación y al crecimiento. Experimentamos un gran dolor cuando vivimos pérdidas significativas tales como la muerte de un ser querido, la salud, los sueños, la jubilación, el despido, el divorcio, etc. Debemos mantener claro que la vida así es, el vivir es perder y a la vez ganar para crecer y mejorar. Por todo lo anterior en este curso se pretende introducir al participante en el manejo humanista de la Tanatología ya que el humanismo impulsa deliberadamente a la persona a su crecimiento a que gradualmente viva mejor consigo misma y a la vez que adquiera las habilidades y actitudes para establecer relaciones más satisfactorias con los seres humanos que le rodean.

Lugar	Fecha	Hora	Costo
Satélite	Martes 30 de Agosto	11 a 13:30hrs	\$1,000.00
	Jueves 1 de Septiembre	17 a 19:30hrs	Mensuales
Anzures	Miércoles 31 de Agosto Viernes 2 de Septiembre	11 a 13:30hrs 18 a 20:30hrs	\$1,200.00 Mensuales

Sesiones de 2:30 horas a la semana durante 10 meses

TALLER "LA MUERTE: MANEJO EMOCIONAL DEL DUELO Y SU ACEPTACIÓN"

\$1,200.00

Sólo hay una manera provechosa de afrontar el sufrimiento, consiste en cesar los intentos de evadirnos de esas situaciones difíciles y, en cambio, emplear nuestras aptitudes para encararlas con una disposición abierta y humilde, dejándonos llevar en esa sensación de pérdida, como en un desierto, que las situaciones conflictivas (como la muerte, pérdida de la salud, del trabajo, divorcio, infidelidad, etc.) nos provocan.

Objetivos:

Entender el concepto de muerte y su aceptación.

Comprender lo que es un proceso de duelo, identificar sus etapas, encontrar alivio al liberar aquellas emociones que te causan sufrimiento. Descubrir recursos internos para convertir tu proceso de duelo en uno de crecimiento.

Apoyar y acompañar a todo aquél que esté pasando por una pérdida.

Aprender a vivir bien para saber morir mejor.

Lugar	Fecha	Hora	Costo
Satélite	5 y 6 Agosto / 14 y 15 Octubre	Vie: 18 a 21hrs	\$1,200.00
Del Valle	2 y 3 Septiembre / 4 y 5 Noviembre	Sáb: 9 a 18hrs	

Duración 12 horas

TALLER "HACIA MI LIBERTAD INTERIOR"

\$1,200.00

La razón por la que nos apegamos y aferramos a las cosas, a las personas, a las ideas, a las emociones y a las situaciones es porque no nos tomamos en serio la impermanencia. Debemos aceptar que la transitoriedad es la naturaleza misma de la vida y que lo único constante es el cambio, al empezar a vivir de acuerdo a esta premisa, entonces soltar amarras se vuelve algo natural.

Cuando aceptemos finalmente que dolor, impermanencia y muerte son parte de la vida, nos libraremos de las expectativas no realistas, empezamos a soltar culpas, resentimientos, insatisfacciones, odios, añoranzas, entre otras emociones que nos limitan, vamos más despacio y empezamos a disfrutar de la vida, con sus preciadas experiencias de belleza, amistad y amor.

La experiencia nos demuestra que aquellos que se enfrentan a sus pérdidas, y a asuntos inconclusos, cierran círculos ya que logran extraer de ellos aprendizajes importantes, como el aumento de su capacidad de gozo pues así ya no tienen la necesidad de ir caminando por la vida con un pesado costal de penas no resueltas que dificultan finalmente nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos.

Objetivos:

- Aceptar la impermanencia vs lo eternamente estable
- Cerrar asuntos inconclusos
- Saber perdonar y perdonarme
- Vivir en plenitud el aquí y el ahora

Lugar	Fecha	Hora	Costo
Satélite	29 y 30 de Julio/23 y 24 de Septiembre	Viernes 18 a 21hrs y Sábado de 9 a 18hrs	\$1,200.00
Del Valle	22 y 23 de Julio/14 y 15 de Octubre		

Duración 12 horas

CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

\$1,200.00 mensual

La Inteligencia Emocional, un término acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale (Peter Salovey y John Mayer) y difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman, es la capacidad de: sentir, entender, controlar y modificar estados anímicos propios y ajenos.

Las habilidades prácticas que se desprenden de la Inteligencia Emocional se clasifican en dos áreas:

1) INTELIGENCIA INTRAPERSONAL (internas, de autoconocimiento)

- a) La autoconciencia (capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo)
- b) El control emocional (regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización).
- c) La capacidad de motivarse y motivar a los demás.

2) INTELIGENCIA INTERPERSONAL (externas, de relación)

- a) La empatía (entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva)
- b) Las habilidades sociales (habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo).

La inteligencia emocional cobra validez en la actualidad cuando se asumen cambios de paradigmas. Anteriormente se tendía a considerar la inteligencia como un factor exclusivamente intelectual totalmente desprendido de emoción. Recientemente surge la tendencia a considerar diferentes tipos de "inteligencias", entre ellas la emocional. Desde esta nueva perspectiva, si antes se consideraba inteligente una persona porque podía desprenderse de la presión de sus emociones, ahora se comprende que es deseable aprender a administrar nuestras emociones de manera inteligente.

Cada vez es más aceptado que la capacidad de motivarse y perseverar pese a las dificultades y frustraciones, el administrar los impulsos y la capacidad de posponer una satisfacción personal, el ser capaces de regular el humor y de impedir que se alteren las

facultades de razonamiento, además de la empatía y la esperanza son factores esenciales para alcanzar el éxito y la felicidad.

Objetivo:

Desarrollar una conducta social y alegre así como asumir compromiso y responsabilidad personal y social. Expresar sentimientos abierta y adecuadamente, practicar la solidaridad y habilidad para comunicarse en forma fluida.

Lugar	Fecha	Hora	Costo
		12 a 14hrs	\$1,200.00
Anzures	Lunes 22 de Agosto		mensuales

Sesiones de 2hrs a la semana durante 4 meses