



**AlavaReyes**  
centro de psicología

---

# Desarrollo de la Inteligencia Emocional

---

Autocontrol,  
Comunicación y  
Proactividad

---

Año 2012

---

## FUNDAMENTACIÓN

En diversos libro (\*) sosteníamos que “en nuestra época no nos prepararon para la vida pero, por desgracia, hoy seguimos sin facilitar un aprendizaje clave a los niños, adolescentes, jóvenes y adultos”.

“Tanto en el marco de la consulta como en los continuos cursos que desarrollamos, nuestro trabajo, en realidad, se centra fundamentalmente en desarrollar los recursos, habilidades y competencias que les permitirán a las personas afrontar su vida con garantías de éxito”.

Muchas personas podrían preguntarse: **¿de verdad podemos aprender a vivir a estas alturas de nuestra vida?**. “A veces nos dicen que hay aprendizajes que necesitan muchos años para que la persona los pueda interiorizar. Estamos convencidos de que esa afirmación es errónea. No necesitamos llegar a una edad avanzada para aprender a vivir. ¡Sería una paradoja del destino!”.

Afortunadamente ¡podemos aprender a vivir!; **Estos cursos tratan precisamente de eso, de “entrenarnos” en los recursos y habilidades que nos permitirán afrontar nuestra vida con seguridad y optimismo, con la seguridad que sentimos cuando sabemos que hacemos las cosas bien.**

---

(\*) M<sup>a</sup> Jesús Álava.- “La inutilidad del sufrimiento”. La Esfera de los Libros. Madrid, 2005.

M<sup>a</sup> Jesús Álava.- “La psicología que nos ayuda a vivir”. La Esfera de los Libros. Madrid, 2007.

M<sup>a</sup> Jesús Álava.- “Trabajar sin sufrir”. La Esfera de los Libros. Madrid, 2008.

M<sup>a</sup> Jesús Álava – “Recuperar la ilusión”. La Esfera de los Libros. Madrid, 2011

## CÓMO SE ABORDAN LOS OBJETIVOS DEL CURSO

El aprendizaje de una habilidad se adquiere con la práctica. Por eso **cada curso tiene un diseño eminentemente práctico**, y se contará con todos los recursos pedagógicos que sean necesarios para el logro de los objetivos marcados.

Las prácticas, reales o simuladas, siempre se adaptarán a la realidad de los participantes.

La intervención se realiza en grupo, para que podamos enriquecernos mutuamente, con las diversas experiencias.

Para facilitar al máximo estos objetivos, los grupos serán muy reducidos (alrededor de 12 personas).

## QUÉ CONTENIDOS Y MATERIAS SE ABORDAN

En el curso se imparten tres módulos complementarios:



### ***Módulo I: ¿Cómo afrontar la vida con optimismo? “Autocontrol de comportamientos”.***

Nos permitirá adquirir un mejor nivel de *Auto-conocimiento personal*, que nos facilitará la modificación de aquellas emociones o conductas propias que no nos gustan.

Igualmente, en este módulo se abordan diferentes *técnicas y estrategias de Auto-control emocional*, entre las que se incluyen distintos métodos de *Relajación y de Enfrentamiento y Control del Estrés*. Estas estrategias nos ayudarán a actuar con efectividad en aquellas situaciones en las que sentimos una *ansiedad elevada*, o nos comportamos de manera poco exitosa. Igualmente, nos permitirán controlar y prevenir tanto emociones de tristeza, angustia, desesperación, apatía, dolor...; como ataques de agresividad, de ira...

## **Módulo II: “Comunicación y Habilidades Interpersonales”.**

Este módulo aborda los aspectos esenciales de la Comunicación y las Habilidades Interpersonales.

*Nos proporcionará las estrategias eficaces para comunicarnos mejor: La Escucha Activa, la Comunicación No Verbal, el uso del Silencio, la Empatía, la capacidad de Autoafirmación Personal (La Asertividad), Saber decir NO, cómo dejar de cometer errores en la Comunicación; cómo sentirnos bien, aunque nuestro interlocutor sea una persona muy complicada; cómo vencer la manipulación; cómo decir lo que queremos, y además hacerlo de la forma adecuada y en el momento preciso...*

A través de la aplicación práctica de un amplio conjunto de técnicas asertivas, aprenderemos a formular críticas y recibirlas, expresar halagos, manifestar deseos y sentimientos, rechazar peticiones, mostrar acuerdo o desacuerdo..., y todo ello sin entrar en conflicto con las personas con las que interactuamos, y sintiéndonos bien por ser capaces de hacerlo de un modo adecuado y eficiente.

## **Módulo III: “Herramientas para alcanzar tus objetivos (tanto a nivel personal como profesional)”**

La base del éxito y de la satisfacción en la vida está en la libertad que poseemos para elegir. Para ello, nos apoyaremos en aquellos principios que identificamos y reconocemos como propios. Pasar por la vida sintiéndonos víctimas de las circunstancias, o de los demás, es la base de la infelicidad y de la falta de libertad.

La proactividad es una actitud vital, que se manifiesta a través de nuestra manera de actuar, y en la que intervienen Habilidades que son definitivas para Tomar Decisiones, saber actuar con Creatividad, emplear de forma adecuada nuestro potencial... y, finalmente, alcanzar ese estado de felicidad al que todos optamos.

En definitiva, seremos capaces de solucionar los problemas que se nos presenten, pero lo haremos sintiéndonos bien.

## CÓMO ESTÁ ORGANIZADO EL CURSO

**Cada módulo** tiene una **duración de 8 horas** y se imparte en una jornada completa, de mañana y tarde.

### Horario

**Jornada de mañana:** de 09:00 h a 14:30 h

*(incluye un desayuno a media mañana con una duración aproximada de 20 minutos)*

**Almuerzo:** de 14:30 h a 16.00 h

**Jornada de tarde:** de 16.00h a 18:30 h

Aunque lo ideal es participar en los módulos en la secuencia establecida (Autocontrol - Comunicación y Habilidades Interpersonales - Proactividad y Estrategias de Pensamiento), la estructura de sus contenidos es independiente entre sí, de modo que permite su realización en diferente orden y momentos.

Cada persona optará libremente por hacer los tres módulos, dos, uno...

## CUÁL ES EL PRECIO

240 € por módulo (incluye matrícula, materiales, desayuno, almuerzo, parking, instalaciones...).

## CÓMO HAGO MI RESERVA

Comunicándolo telefónicamente o remitiendo el boletín de la última página a: ALAVA REYES CONSULTORES, C/ Arturo Soria 329, 6ºE y F 28033 – Madrid. La fecha tope para matricularse será, aproximadamente, una semana antes del inicio del curso en que desea participar. El coste de la inscripción será de 60€, a descontar del precio del curso. Esta cantidad le será reembolsada si cancela su participación con al menos 72h de antelación a la fecha del curso. (Para agilizar el proceso, se puede enviar el boletín a través de Fax o Correo electrónico, al número o dirección que aparecen en el pie de página).

El PAGO restante del curso se podrá efectuar el mismo día, en las instalaciones en que tenga lugar el módulo, de 8.45 a 9.00 horas. En ese momento, se le facilitará al participante la documentación correspondiente.

El recibo de haber satisfecho la matrícula, será imprescindible para participar en el curso.

## DÓNDE TENDRÁ LUGAR

En Madrid, en las instalaciones del hotel:



PULLMAN MADRID AIRPORT & FERIA\*\*\*\* Superior

Avda de la Capital de España, 10

(Campo de las Naciones)

28042 Madrid

Tel.: (34) 91 721 48 87 / 76 - Fax.: (34) 91 721 07 45

**Metro: Campo de las Naciones**



**Situación:** Se encuentra justo frente al Palacio de Congresos. *Salida 7 de la M40 (Feria de Madrid / Avda 25 de septiembre). Primera rotonda a la izquierda, dirección Feria de Madrid y 2º rotonda dirección Feria de Madrid.*

Para la gente que venga en avión, hay un servicio de ida y vuelta al hotel, y el metro es directo (sólo dos paradas).

## EN QUÉ FECHA

### En Enero de 2012 tendrán lugar los siguientes módulos:

- Sábado 28 de Enero: Módulo de Comunicación y Habilidades interpersonales: cómo relacionarnos bien, cómo decir lo que queremos expresar, cómo conseguir que no nos manipulen, cómo reaccionar ante las críticas, cómo ser asertivos, empáticos...

### En Febrero de 2012 tendrán lugar los siguientes módulos:

- Sábado 25 de Febrero: Módulo de Autocontrol: situaciones de ansiedad, estrés, rabia, tristeza, apatía, depresión, ira...

### En Marzo de 2012 tendrán lugar los siguientes módulos:

- Sábado 31 de Marzo: Módulo de Comunicación y Habilidades interpersonales: cómo relacionarnos bien, cómo decir lo que queremos expresar, cómo conseguir que no nos manipulen, cómo reaccionar ante las críticas, cómo ser asertivos, empáticos...

### En Abril de 2012 tendrán lugar los siguientes módulos:

- Sábado 14 de Abril: Módulo de Proactividad y consecución de objetivos: Herramientas para alcanzar tus objetivos, para conseguir tus metas; en definitiva, para aprender a gobernar tu vida, tanto a nivel personal como profesional.
- Sábado 28 de Abril: Módulo de Autocontrol: situaciones de ansiedad, estrés, rabia, tristeza, apatía, depresión, ira...

### En Mayo de 2012 tendrán lugar los siguientes módulos:

- Sábado 12 de Mayo: Módulo de Comunicación y Habilidades interpersonales: cómo relacionarnos bien, cómo decir lo que queremos expresar, cómo conseguir que no nos manipulen, cómo reaccionar ante las críticas, cómo ser asertivos, empáticos...
- Sábado 26 de Mayo: Módulo de Autocontrol: situaciones de ansiedad, estrés, rabia, tristeza, apatía, depresión, ira...

### En Junio de 2012 tendrán lugar los siguientes módulos:

- Sábado 9 de Junio: Módulo de Comunicación y Habilidades interpersonales: cómo relacionarnos bien, cómo decir lo que queremos expresar, cómo conseguir que no nos manipulen, cómo reaccionar ante las críticas, cómo ser asertivos, empáticos...
- Sábado 23 de Junio: Módulo de Autocontrol: situaciones de ansiedad, estrés, rabia, tristeza, apatía, depresión, ira...

## DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Marcar los módulos a realizar:

**Módulo de Autocontrol (situaciones de ansiedad, estrés, rabia, tristeza, apatía, depresión, ira...)**

Fecha: \_\_\_\_\_

**Módulo de Comunicación y Habilidades Interpersonales (cómo relacionarnos bien, cómo decir lo que queremos expresar, cómo conseguir que no nos manipulen, cómo reaccionar ante las críticas, cómo ser asertivos, empáticos...)**

Fecha: \_\_\_\_\_

**Módulo de Proactividad (Herramientas para alcanzar tus objetivos y conseguir tus metas, tanto a nivel personal como profesional).**

Fecha: \_\_\_\_\_

## DATOS DEL PARTICIPANTE

Apellidos: .....

Nombre: .....

Fecha de nacimiento: .....

Profesión/ocupación: .....

Dirección:.....

.....

Telfs. de contacto: .....

Correo electrónico de contacto: .....

## ABONO DE LOS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN:

**60€ de reserva de plaza mediante efectivo, talón o transferencia bancaria, confirmar ingreso.** (Serán devueltos en el caso de cancelación, siempre y cuando se avise con al menos 72h antes del comienzo del curso)

**180€ Pago en efectivo o mediante talón el día del módulo, en el momento de recoger la documentación (8.45 a 9.00 horas).**

C/C: 2085 9980 99 0330068639

Entidad: Ibercaja

### NORMATIVA SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS

Los datos incluidos en la presente ficha se incorporarán en el fichero FORMACIÓN del que es titular Álava Reyes Consultores SLU con la finalidad de tramitar su solicitud de inscripción en el curso solicitado y mantenerle informado sobre cursos y eventos que puedan ser de su interés. Para ejercer el derecho de acceso, rectificación, oposición o cancelación pueden dirigirse a Álava Reyes Consultores SLU C/ Arturo Soria, 329 – 6º E Tfno./fax.91767213.