

# PSICOLOGÍA PRÁCTICA

## CONTENIDOS DEL CURSO

- Bases de neurociencia
- Autoimagen-autoconcepto-autoestima
- Teoría de las competencias emocionales de Bisquerra
- Personalidad –carácter -temperamento
- Estados de ánimo saludables
- Habilidades sociales
- Asertividad
- Comunicación positiva
- Tristeza /depresión
- Resolución de conflictos
- Miedos/fobias
- Diferenciación básica entre los psicofármacos
- Sexualidad y personalidad
- Psicología del apego:dependencia
- Personalidades tóxicas

## OBJETIVOS PRINCIPALES DEL CURSO

- Adquirir la orientación y las herramientas necesarias para abordar la vida cotidiana
- Adquirir conocimientos de neurociencia que posibiliten entender las funciones psicológicas básicas
- Aprender a manejar las emociones de manera adaptativa
- Adquirir habilidades sociales
- Adquirir herramientas para la asertividad
- Reflexionar sobre las técnicas de resolución de conflictos en las relaciones personales
- Conocer los elementos que conforman la personalidad
- Aumentar la autoestima y el nivel de satisfacción vital.