



Herramientas para pasar de un apego ansioso a un apego seguro y sano en tus relaciones

Código del curso: 2026cc47

Enlace web: <https://www.upo.es/formacionpermanente/cursos-de-verano/herramientas-para-pasar-de-un-apego-ansioso-a-un-apego-seguro-y-sano-en-tus-relaciones>

Fecha: 14 y 15 de julio de 2026

Duración: 15 horas

Eurocréditos: 2 ECTS

Tarifa: 60,00 €*
* El coste del certificado-diploma de aprovechamiento es de 10,00 € (en concepto de gestión de expediente y emisión)

Sistema de evaluación: **Para obtener el diploma de asistencia:** asistencia del alumno/a de, al menos, el 80% del curso.

Para obtener el diploma de aprovechamiento: para quienes, además de la asistencia mínima, superen una evaluación propuesta por la dirección y contemplada en la memoria académica del curso, obteniendo la calificación de apto.

Formato: Online

Dirección y docencia del curso: **Dña. Lourdes Moya Sánchez.** Licenciada en Psicología. Universidad de Sevilla. Orientadora profesional, técnica de empleo y emprendimiento en la Fundación Universidad Pablo de Olavide.

Resumen del contenido del curso

¿Te has preguntado alguna vez si tienes un apego ansioso en tus relaciones sociales y de pareja? ¿Has sentido alguna vez miedo, hipervigilancia, ansiedad, incertidumbre, una alarma activada continuamente a la hora de relacionarte? Si te has sentido así y quieres reconocer las señales principales para aprender a pasar a un apego seguro, en este curso te daremos unas herramientas y pistas para mejorar este proceso.

Los tipos de apego relacional te condicionan a la hora de establecer vínculos sanos sin dependencia emocional en las relaciones futuras.

Por tanto, disponer de herramientas y técnicas que te ayuden a adoptar nuevos patrones sanos de pensamiento, comportamiento y regulación emocional del sistema nervioso, cuando estés en vínculos con otras personas, es fundamental para pasar a un apego seguro. Esto se va a traducir en personas con relaciones más saludables, mejorar tu autoestima con los demás y principalmente la relación contigo mismo.

Dirigido a

Todas aquellas personas que quieran conocer y adquirir herramientas básicas para poder vincularse de manera sana en sus relaciones actuales o futuras, afrontando situaciones cotidianas desde la calma y la regulación emocional, y no desde la ansiedad y el miedo.

Programa

Martes 14 de julio

- | | |
|----------------------------|---|
| 09,30 a 11,15 horas | Inauguración del curso y conferencia: “Definición de estilos de apego ansioso, evitativo y seguro. Conocer patrones y creencias tóxicas de pensamiento y conducta” . |
| 11,15 a 11,30 horas | Descanso. |
| 11,30 a 13,30 horas | Conferencia: “Identifica creencias limitantes y creencias sanas” .

Reconoce con consciencia estados de alarma y emociones como el miedo, la ansiedad, el rechazo y la inseguridad (mente y cuerpo). |
| 13,30 a 14,30 horas | Taller: “Ejercicio mental/corporal para autorregular las emociones. Consciencia corporal y autocompasión. Cómo aplicar la bajada de la ansiedad y el diálogo interno transformador en emociones positivas” . |

Miércoles 15 de julio

09,30 a 10,30 horas	Conferencia: “La importancia de poner límites, transmitir tus necesidades, valorarte y saber comunicar de forma asertiva. Responder <i>versus</i> reaccionar”.
10,30 a 11,30 horas	Conferencia: “Diferencia entre autoestima y amor propio. Cómo valorarte y responder desde la calma, y no desde el miedo”.
11,30 a 12,00 horas	Descanso.
12,30 a 14,30 horas	Taller: “Realizar un plan para sentirse más seguro y quererse más. Reconocer y reforzar tus fortalezas internas <i>versus</i> tus validaciones externas”.
	Ejercicio práctico: “Cómo no abandonarse a uno mismo y tolerar emociones como el miedo, el abandono y la soledad”.

Durante los dos días de curso, y en horario de 16,30 a 19,00 horas, se abordarán también las siguientes temáticas de forma online:

- Cinco pasos para **bajar la ansiedad y regularte emocionalmente**.
- Tres elementos para darte **amor propio y elegirte a ti mismo**.
- Cinco tips para tolerar el miedo, los pensamientos repetitivos y de **autosabotaje en un diálogo interno más positivo**.
- Tres ejercicios escritos para tener **mentalidad de éxito**. Dar espacio a tener experiencias internas con más **seguridad y confianza**.
- Cinco tips para reconstruir y transformar tus **patrones tóxicos en patrones conscientes y seguros**.

Financian



Fundación



Contacto

Sede Olavide en Carmona - Rectora Rosario Valpuesta

C/ Ramón y Cajal, 15. 41410 - Carmona (Sevilla)

954 144 355 / 608 234 949

www.upo.es/olavideencarmona

olavideencarmona@upo.es