



# 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 (10 horas presenciales y 5 horas online de ejercicios prácticos).

**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:** Docencia simultánea

**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

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>09,00 a 09,30 horas</b> | Recepción y entrega de documentación  |
| <b>09,30 a 10,00 horas</b> | Inauguración del curso.   |
| <b>10,00 a 11,15 horas</b> | Conferencia: <b>“Definición de estilos de apego ansioso, evitativo y seguro. Conocer patrones y creencias tóxicas de pensamiento y conducta”</b> .  |
| <b>11,15 a 11,30 horas</b> | Descanso.   |
| <b>11,30 a 13,30 horas</b> | Conferencia: <b>“Identifica creencias limitantes y creencias sanas”</b> .<br>Reconoce con consciencia estados de alarma y emociones como el miedo, la ansiedad, el rechazo y la inseguridad (mente y cuerpo). |
| <b>13,30 a 14,30 horas</b> | Taller: <b>“Ejercicio mental/corporal para autorregular las emociones. Consciencia corporal y autocompasión. Cómo aplicar la bajada de la</b>   |

**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 *versus* 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 *versus* 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 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](http://www.upo.es/olavideencarmona)

[olavideencarmona@upo.es](mailto:olavideencarmona@upo.es)