



CURSO ON LINE DE DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AMOR ROMÁNTICO ASOCIACIÓN LEONESA SIMONE DE BEAUVOIR

BIENVENIDXS AL CURSO ON LINE DE DEPENDENCIA EMOCIONAL PARA MUJERES

El amor como proyecto prioritario y sustancial sigue siendo fundamental para muchas mujeres sin el cual sienten que su existencia carece de sentido. A pesar de los cambios significativos conseguidos por el movimiento feminista, las mujeres, en mayor medida que los hombres, asumen ese modelo de amor y romanticismo que nos hace ordenar nuestra biografía y nuestra historia personal en torno a la consecución del amor.

Muchas mujeres buscan aún la justificación de su existencia dando al amor un papel vertebrador de la misma, concediéndole más tiempo, más espacio imaginario y real.

Si vemos que la mayoría de las mujeres:

- 1- No deciden por sí mismas, sino que consultan a otras personas.
- 2- Si a las niñas se les orienta constantemente hacia la obediencia del estereotipo femenino.
- 3- Si se les incita a agradar a los otros/as más que a tomar iniciativas propias.
- 4- Si se las aconseja huir de las situaciones en lugar de enfrentarlas.

Se las están preparando para que dependan sentimentalmente de otros/as.

ESTE CURSO TE VA A AYUDAR A:

- Identificar el origen de la dependencia emocional y de qué forma condiciona las relaciones de pareja.
- Aprender a construir desde ti misma la identidad personal, liberándola de la dependencia emocional y de las trampas que esconde el amor romántico.
- Manejar la soledad desarrollando aspectos importantes de tu autonomía e independencia, para poder acercarte al amor desde la libertad.
- Identificar tus recursos y conectar con tu valía personal, para poder amarte a ti misma en primer lugar.



CURSO ON LINE DE DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AMOR ROMÁNTICO ASOCIACIÓN LEONESA SIMONE DE BEAUVOIR

El curso que os presentamos es en modalidad on line, consta de **15 horas**, distribuidas en **3 módulos**, pensados para realizar uno cada semana, aunque tenéis acceso al curso completo desde la primera conexión a la Plataforma de formación on line de la Asociación Leonesa Simone de Beauvoir. El ritmo lo marcáis vosotras, teniendo en cuenta que el curso estará disponible durante **5 semanas**.

El CONTENIDO del curso debe entenderse y aplicarse en relaciones y situaciones libres de violencia. Y constará de 3 módulos.

- Módulo I: Dependencia emocional y apego en la edad adulta
- Módulo II: Implicaciones del concepto de amor en las relaciones de pareja
- Módulo III: Autonomía e independencia psicológica y emocional

METODOLOGÍA:

Contenidos teóricos para la LECTURA y posterior realización de:

- ✓ ejercicios **obligatorios** de AUTOEVALUACIÓN de los contenidos teóricos.
- ✓ ejercicios de AUTOCONOCIMIENTO personal, que puedes decidir si compartes o no con el resto de compañeras y/o la tutora.

Existen **3 foros** en los que podéis participar:

- ✓ *Presentación*: para conocernos un poco mejor, siempre hasta donde cada una quiera.
- ✓ *Cuestiones técnicas*: para exponer problemas con la plataforma de formación on line, los archivos, las evaluaciones, etc.
- ✓ *Reflexiones*: para intercambiar opiniones y experiencias, imprescindibles para enriquecer nuestro aprendizaje.

En este curso NO habrá clases virtuales.

Al completar todos los módulos del curso, será **obligatorio** rellenar una sencilla **evaluación de satisfacción** sobre la formación para obtener el **certificado acreditativo** de superación de la misma, emitido por la Asociación Leonesa Simone de Beauvoir.



CURSO ON LINE DE DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AMOR ROMÁNTICO ASOCIACIÓN LEONESA SIMONE DE BEAUVOIR

La tutora¹ se conectará 2 días a la semana, así que, si no os contestamos inmediatamente, no os impacientéis, por favor. Compaginamos nuestro trabajo con las mujeres y sus hijos/as con esta experiencia como docentes en modalidad on line.

Por ahora nada más. Solo deciros que: ¡Esperamos disfrutéis!

A.L. Simone de Beauvoir

¹ **BEGOÑA PÉREZ ÁLVAREZ:** Psicóloga Clínica. Psicóloga-trabajadora de la Asociación Leonesa Simone de Beauvoir.