



UNIVERSIDAD POPULAR

**“A pensar ,  
también se aprende”**



PROGRAMACIÓN INICIAL

CURSO 2018 – 2019



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA  
CONCEJALÍA DE CULTURA

**El objetivo del curso es :**

**CONOCER EL FUNCIONAMIENTO  
DE LA MENTE Y  
CÓMO NOS INFLUYE NUESTRA  
FORMA DE PENSAR.**



**A PENSAR,  
TAMBIÉN SE APRENDE**

**En el curso hablaremos de  
conceptos teóricos sobre el cerebro  
y el pensamiento A partir de ahí  
iremos desarrollando y aplicando  
técnicas muy concretas para  
aprender a “controlar” el  
pensamiento.**

Debe quedar claro que este  
curso **no es una terapia de grupo**,  
tan solo es un **curso informativo y  
formativo** cuya eficacia dependerá  
principalmente de su motivación y  
entrega a la práctica de las nuevas  
habilidades que va a aprender.



*Cuanto más **consciente** sea de  
sus **pensamientos, sentimientos y  
conductas**, más fácil será  
**deshacerse de ellos.***

El temario:

1. Repaso de conceptos básicos de psicología y auto-evaluación
2. Aprender a observar y registrar mi conducta: El Modelo A-B-C
3. Pensando sobre mis pensamientos
4. Tirar de los pensamientos
5. Ideas irracionales básicas
6. Análisis objetivo de mis ideas



- ✓ *SENTIMOS como cualquier animal: Amor, tristeza, miedo, placer, pena...*

- ✓ *Los humanos además SENTIMOS pasión, inquietud, dudas, ansiedad, curiosidad, frustración...*
- ✓ *CREAMOS NUESTROS PROPIOS SENTIMIENTOS (B. Rusell, I. Kant)*
- ✓ *Lo hacemos APRENDIENDO de los demás e "INVENTANDO" en nuestras mentes nuestros propios pensamientos. Consciente o Inconscientemente ESCOGEMOS PENSAR, Y POR TANTO SENTIR de formas que unas veces son útiles y otras destructivas*



*Pero también podemos decidir cambiar nuestra conducta –aunque no sin esfuerzo-. Podemos APRENDER a*

*pensar de otra forma, a sentir de otra forma, a actuar de otra forma.*

**¿CÓMO?**

DESARROLLO PREVISTO:

LUNES Y MIÉRCOLES

DE 21:00 A 22:30

DE ENERO A MARZO

**CERTIFICADO  
DE ASISTENCIA**

**Matrícula: 18,10 €**

**Mensualidad: 10,86 €**



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA  
CONCEJALÍA DE CULTURA