

Curso online

EL MIEDO: ESE DESCONOCIDO

Herramientas para la gestión estratégica de los miedos

INTERVENCIÓN Y TERAPIA ESTRATÉGICA

Kurt Lewin decía que «no hay nada más práctico que una buena teoría». Por eso este curso está lleno de práctica, y de teoría que apoya la práctica, que a la vez apoya la teoría; este curso va dirigido a toda persona que quiera, de manera efectiva y eficaz, aprender cómo generar cambios tanto en un contexto clínico, personal, educativo o social en un ámbito donde todos estamos inmersos: **LOS MIEDOS**.

El miedo forma parte del *software* instalado por la naturaleza junto con otras emociones como son el placer, la ira y el dolor. El miedo es, quizá, la emoción más primitiva y fundamental de nuestras emociones, porque es la que está directamente ligada a la supervivencia, nos salva la vida, nos hace anticipar peligros y nos activa para afrontar las cosas cotidianas.

El miedo, en tanto que emoción, no es un problema en sí mismo, pero cuando alcanza un cierto nivel se convierte en patológico. Es la emoción más invasiva que conocemos y, por lo tanto, la más invalidante. Por todo esto, todo aquel que trabaja en el ámbito de la labor de ayuda necesita conocerla y gestionarla para que no resulte una pesada losa contra la que luchar.

El **enfoque estratégico** está considerado como uno de los más eficaces modelos de gestión de los miedos y posee una gran caja de herramientas específicas para trabajar sobre este ámbito.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Profesionales de la psicología, la educación, el ámbito social y a todas aquellas personas que tengan interés en conocer, aprender y gestionar el mundo de los miedos.

OBJETIVOS

Una vez finalizado el curso los alumnos que han participado:

- ✦ Dispondrán de un mayor conocimiento sobre el **enfoque estratégico**.
- ✦ Habrán adquirido competencias comunicativas eficaces.
- ✦ Dispondrán asimismo de un mayor conocimiento sobre la naturaleza del miedo.
- ✦ Podrán empezar a desarrollar intervenciones eficaces y eficientes desde el mismo comienzo de la intervención.
- ✦ Dispondrán de recursos concretos para gestionar problemas relacionados con los miedos.
- ✦ Habrán descubierto la lógica «extraña» de algunos problemas humanos.

PROGRAMA

1. INTRODUCCIÓN AL ENFOQUE ESTRATÉGICO

- ✦ Fundamentos e historia del enfoque estratégico
- ✦ Concepto básico del enfoque: las Soluciones Intentadas Disfuncionales (SID)
- ✦ Modelo de intervención general
- ✦ El círculo recursivo de la experiencia: Sensación, cognición, acción

2. COMUNICACIÓN EN LA INTERVENCIÓN ESTRATÉGICA

- ✦ La competencia comunicativa
- ✦ Conceptos básicos de comunicación estratégica
- ✦ Las preguntas estratégicas

3. EL MIEDO. CONCEPTOS BÁSICOS

- ✦ ¿Qué es el miedo? Fisiología y función
- ✦ Miedo normal vs. miedo patológico. El *continuum* del miedo
- ✦ Tipologías de miedos
- ✦ Ansiedad, estrés ¿eso qué es?

4. LOS MIEDOS Y LA INTERVENCIÓN ESTRATÉGICA

- ✦ La Tetralogía del miedo
- ✦ Las preguntas con ilusión de alternativas (PIAs) para el tetrólogo
- ✦ La lógica de la intervención sobre los miedos
 - ✦ La vía-objetivo más importante: la exposición
 - ✦ Los dos grandes caminos: la lógica de la distracción y la lógica de la paradoja

5. LOS MIEDOS BASADOS EN LA EVITACIÓN Y LA DEMANDA DE AYUDA

- ✦ Tipos de evitación y de ayuda
- ✦ Protocolos generales
- ✦ Fobias
- ✦ Gestión del pánico

6. LOS MIEDOS BASADOS EN EL EXCESO DE CONTROL

- ✦ Tipos de control
- ✦ Protocolos generales
- ✦ Obsesiones
- ✦ Compulsiones

CARACTERÍSTICAS Y METODOLOGÍA DEL CURSO

- ✦ El curso está dividido en 6 módulos de trabajo que comprende un total de 22 apartados.
- ✦ La duración del curso es de 60 horas de trabajo, distribuidas por cada alumno según su disponibilidad y su ritmo.
- ✦ Los alumnos contarán con un foro de debate, tutorías grupales periódicas y propuestas de lectura.
- ✦ Cada módulo incluye: vídeo de introducción al tema, dossier temático, ejemplos y/o fragmentos de casos transcritos para trabajar y cuestionarios de autoevaluación al final de cada módulo.

- ✦ El curso está pensado para la aplicación práctica, por lo que se prioriza el trabajo con situaciones y casos reales, y ofrece todo el material teórico necesario para completar una buena asimilación de los contenidos.

EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Al finalizar cada módulo el alumno deberá superar una prueba específica con un mínimo del 75% de respuestas correctas (las pruebas pueden ser repetidas hasta superarlas).

El certificado, por 60 horas de trabajo, emitido por el Institut Gestalt, se podrá descargar después de la fecha de finalización del curso, una vez superadas todas las pruebas de evaluación.

LOS TUTORES SON LOS CREADORES DEL CURSO:

Adela Resurrección

Máster en Terapia Breve Estratégica (CTS Arezzo). Licenciada en Filología. Especialidad Lengua (Universidad de Barcelona). Coach en Comunicación y Retórica. Formada en Terapia Centrada en Soluciones con Matthew Selekman, Bill O'Hanlon y Mark Beyebach. Terapeuta gestáltica (Institut Gestalt). Formadora en Resolución de conflictos en contextos educativos y organizacionales. Miembro fundador de la "Associació catalana de Teràpia Breu Estratègica". Ha confeccionado e impartido diferentes cursos sobre el enfoque estratégico en resolución de conflictos, tanto en ámbitos individuales como en contextos educativos y sociales, para entidades públicas y privadas. Co-creadora y docente de la Formación en Intervención y Terapia Estratégica y del programa de formación de Coaching Estratégico. Terapeuta en consulta individual, de pareja y familia en el Institut Gestalt de Barcelona desde 1999.

Santi Olmo

Psicólogo, Máster en Terapia Breve Estratégica por CTS-Arezzo. Coach en comunicación y Retórica. Formado en Terapia Centrada en Soluciones con Matthew Selekman, Bill O'Hanlon y Mark Beyebach. Formado también en Terapia Gestalt y Practitioner en Programación Neurolingüística. Ha confeccionado e impartido diferentes cursos sobre el enfoque estratégico en resolución de conflictos, tanto en ámbitos individuales como en contextos educativos y sociales, para entidades públicas y privadas. Tutor de Prácticas de alumnos del Prácticum de las Universidades de Blanquerna, UOC y UNED desde 2010. Actualmente es Co-creador del programa y docente del Curso de formación en Intervención y Terapia Estratégica y del programa de formación en Coaching Estratégico del Institut Gestalt de Barcelona, donde ejerce también su labor de Psicólogo en terapia individual, de pareja y de familias.

FECHAS: Campus virtual: Inicio octubre de 2020