

TEC – TÉCNICAS EMOCIONALES Y CORPORALES

CENTRO ADHERIDO AL GREMIO DE ESCUELAS DE COFENAT



El plan de estudios está basado en la experiencia que nos aportan 30 como centro formativo. Estos programas se revisan cada año, con las modificaciones y ampliaciones oportunas para ofrecer una enseñanza de máxima calidad.

APTN-COFENAT es la Asociación Profesional que trabaja para la regulación definitiva en España de las Terapia Naturales y Manuales, con el objetivo de conseguir la futura homologación de todos los profesionales que han estudiado en las escuelas adheridas.

PROGRAMA

TERAPIA GESTALT

- Introducción a la terapia Gestalt:
 - ¿Qué es la terapia Gestalt?
 - El “aquí y ahora”.
 - ¿Quién soy?
 - ¿Cuáles son mis personajes?
 - El darse cuenta
 - Responsabilidad.
 - Continuo de la conciencia.

- Las máscaras:
 - Descubrir y responsabilizarse de las propias mascararas.
 - Para qué sirven y qué función tienen.
- Formas de contacto:
 - Los diferentes tipos de contacto: el despertar de los sentidos.
 - Contacto y retirada.
 - Formas de interrumpir el contacto.
 - Los limites.
- Las polaridades emocionales:
 - Transitar las emociones: reconocerlas, sostenerlas y gestionarlas.
 - Emociones primarias: rabia, alegría, miedo y tristeza.
 - Emociones secundarias: el resto de emociones.
 - Polaridades emocionales.
- El ciclo de la experiencia:
 - Las necesidades: emocionales y corporales.
 - Asuntos inconclusos (Gestalt abiertas).
 - Formas de interrupción de la experiencia.
 - Conciencia y responsabilidad de la experiencia.
- Mecanismos de evitación y defensa:
 - Proyecciones, introyectos, retroflexión, confluencia...
- La historia de mi vida.
 - Toma de conciencia de la propia vida.
 - Recursos para mejorar la vida.
- Experiencias con el Psicodrama.
 - Técnicas activas.
 - El role-playing.
 - Teoría del sistema-escena.
- La muerte y el duelo.
 - Pérdidas y ganancias.
 - Las fases del duelo.
 - Viviendo la propia muerte.
- La relación de pareja.
 - El enamoramiento y el amor.
 - Roles en la pareja.
 - Lucha de poderes.
 - La sexualidad.

- Las relaciones parentales.
 - Genograma y conectar con el sistema familiar.
 - Estructura familiar conflictiva.
 - Introyectos de los padres.
 - Tomar de los padres
- El cuerpo y el género.
 - Cómo utilizo mi cuerpo.
 - Los deseos corporales.
 - Lo femenino y lo masculino.
 - Reconciliarse con el cuerpo.
 - Trabajo corporal.

TRABAJO CORPORAL BIOENERGÉTICO

- Trabajo con movimiento Bioenergético.
- Movimiento y centros de energía.
- El movimiento corporal para transitar las emociones.
- Los 7 Chakras y sus relaciones musculo-esqueléticas y psico-emocionales.
- Gestionar las emociones a través del movimiento y el cuerpo.
- Conciencia y escucha corporal.
- Lenguaje corporal.

HABILIDADES COMUNICATIVAS DE PNL

- Introducción a la comunicación consciente.
- Comunicación eficaz.
- Cómo funciona el cerebro: procesamiento de la información.
- Percepción sensorial.
- Filtros y mapas mentales.
- Pistas de acceso ocular.
- Modalidades en comunicación: visual, auditivo y cinestésico.
- PNL y comunicación: empatía, calibrar, rapport, resonancia y liderar.
- Lenguaje no verbal: gramática ocular, facial y corporal.
- La congruencia en comunicación.
- La importancia del lenguaje consciente.
- Estructura profunda y superficial.
- El Metamodelo del lenguaje: nominalizaciones, eliminaciones, distorsiones y generalizaciones.
- La escucha activa.
- Mejorando la autoestima: comunicación con uno mismo.

TÉCNICAS PARA EL CAMBIO DE PNL

- Asociado y disociado.
- Los matices de la experiencia humana.
- Submodalidades (internas y externas).
- Anclajes.
- Descripción y logro de objetivos.
- Del estado presente al estado deseado.
- Intención del comportamiento.
- Posiciones perceptivas.
- Abordaje de conflictos interpersonales.
- Polaridades.
- Integración de partes en conflicto.
- La silla vacía.
- Reencuadre.
- Creatividad.
- Proyectando hacia el futuro: generar nuevos comportamientos.
- La línea del tiempo y cambio de historia.
- Diferenciar entre pensar y sentir.
- Como crear una relación de ayuda.
- Excelencia personal.
- Circulo de la excelencia.

BIOENERGÍA

- Bioenergía I:
 - El campo energético humano.
 - La influencia de los campos electro – magnéticos.
 - La relación entre respiración y energía.
 - Percepción de la energía.
 - Captación y transmisión de energía.
 - Introducción a los Chakras y sus relaciones orgánicas y psico-emocionales.
 - Equilibrar los Chakras.
- Bioenergía II:
 - Estado de meditación: “Alfa”.
 - Relajación inducida.
 - El poder de la mente.
 - Noesiterapia y Psicoanalgesia.
 - Visualización creativa.
 - Sanación energética.

FUNDAMENTOS DE LAS FLORES DE BACH

- La aportación del Dr. Bach.
- Los desequilibrios psico-emocionales.
- Actuación de las Flores de Bach.
- Elaboración y composición de las esencias florales.
- Aplicación y manejo con las Esencias Florales.
- El trabajo de crecimiento personal con Flores de Bach.
- Indicaciones de los 38 remedios florales del Dr. Bach.
- Preparación, dosificación, diluciones y conservación.
- Formas de utilización.
- Trabajo de los defectos personales a través de la cualidad Floral.
- Integración de la cualidad de cada Esencia Floral.
- Prácticas entre alumnos.

INTRODUCCIÓN A LAS PSICOPATOLOGÍAS

- Introducción.
- Síntomas, síndromes y trastornos.
- Categorías en Psicopatologías.
- Técnicas y abordajes terapéuticos.

SISTÉMICA FAMILIAR

- Sistémica Familiar:
 - Historia de la terapia familiar.
 - El individuo dentro del sistema familiar.
 - ¿Qué es un sistema familiar?
 - Definición de familia.
 - Tipos de familia.
 - Subsistemas familiares.
- Tipos de relación:
 - Estilos educativos (autoritario, permisivo, democrático, indiferente).
 - Estructura familiar (alianza, coalición, triangulación).
 - Límites.
 - Sistemas aglutinados y desligados.
 - Reglas familiares (explícitas, implícitas, secretas).
 - Mitos y secretos familiares.
 - Etapas del ciclo vital.
 - Crisis en el sistema familiar.

- Disfunciones en el seno familiar:
 - La familia sana y la familia disfuncional.
 - Parentalización.
 - Familia multi-problemática.
- Conceptos sistémicos.
 - Pautas transaccionales.
 - El mapa familiar.
 - Genograma familiar.
 - Lealtad familiar.
 - Teoría del doble vínculo.
 - Delegación.
 - Juegos de Mara Selvini.
 - Escultura familiar (Virginia Satir).
 - Los órdenes del amor (Bert Hellinger).
- Intervenciones terapéuticas
 - Los órdenes de la ayuda.
 - Alianza terapéutica.
 - Acomodación.
 - Re-encuadre.
 - Prescripciones (directas, indirectas, paradójicas).
 - Tipos de demanda.
 - Conceptualización del problema.
 - Evaluación de un caso.
 - Rol del terapeuta.
 - Parcialidad multi-dirigida.
 - Rituales terapéuticos.
 - Preguntas circulares.

INTEGRACIÓN TERAPÉUTICA

- Relaciones somato-emocionales:
 - Conciencia y escucha corporal.
 - Psicósomática: relaciones entre el cuerpo y las emociones.
 - La utilización de la respiración en terapia corporal.
 - El cuerpo como receptáculo de la experiencia vivida.
 - Automatismos emocionales somatizados.
 - Corazas musculares.
 - El trabajo corporal para desbloquear las emociones.
 - Los bloqueos energéticos corporales.

- El proceso Gestáltico:
 - Actitud terapéutica.
 - Transferencia y contratransferencia.
 - Roles del terapeuta.
 - Tipos de demanda del cliente.
 - La escucha activa.
- Protocolos de actuación:
 - La sesión Gestáltica.
 - Encuadre.
 - Integración de las técnicas.
- Practicas supervisadas.