

Terapias Cognitivas - Avanzado

Módulo 1

Educación emocional

El modelo neurobiológico acerca del funcionamiento de la inteligencia emocional. Emociones según Spinoza.

Diferencia con sentimientos. Los tres cerebros. Complejo nuclear amigdalino. Aprendizaje. Coeficiente Intelectual. Inteligencias Múltiples. El autoconocimiento de Daniel Goleman. Punto de vista testigo. El trípode. Apertura, objetividad y observación. Neuronas, sinapsis y Neuroplasticidad.

La Educación Emocional. Importancia. Objetivo. Estudios de casos. Ley de Educación Emocional. La educación emocional en colegios. La educación emocional en adultos. La educación emocional en ámbitos laborales. Desarrollar estrategias para aprender a responder efectivamente, reconocer emociones, comprender evaluaciones cognitivas asociadas a emociones y entender cómo esas cogniciones y emociones motivan la conducta. Brindar soporte a las dinámicas de conflicto al interior del ámbito educativo o laboral.

Módulo 2

Gestalt y atención plena

Neurobiología de las Estructuras que conectan la corteza con el sistema límbico (cca/cof). La atención plena y el área prefrontal medial y dorsolateral. El papel de las células fusiformes en la conexión de la corteza cingulada anterior, la ínsula, y el lóbulo parietal. El entrenamiento de la mente en la experiencia del presente. Presencia. Sintonía. Resonancia. Insight. El trípode: apertura, Objetividad, Observación. La tricepción. El triángulo del bienestar.

Paradigmas: biomédico – integral. Orígenes de terapia gestáltica: diferencias con psicoanálisis. Fundamentos filosóficos: existencialismo y análisis existencial, método fenomenológico (observación y autoobservación, componente de la atención plena: no juzgar). Historia: Teoría gestáltica. Principios de la Gestalt. Sociología gestáltica. La doctrina holística. Terapia gestáltica. Conceptos: aquí y ahora, vacío fértil, ajuste creativo, ciclo de la experiencia, procesos mentales. Self. Polaridades y conflictos (inteligencia emocional, autoconocimiento, mindsight). Investigaciones.

Módulo 3

Herramientas de terapias cognitivas

Neurobiología de la Corteza Prefrontal. Pensamientos automáticos. Creencias. Distorsiones. Tipos de cogniciones. Herramientas: cuestionamientos verbales y conductuales. Autodiálogo. El papel de la Atención Plena. El modelo del observador.

Que es EMDR con las hipótesis más importantes sobre su mecanismo de acción. Los estudios randomizados (aleatorizados) controlados en el trastorno por estrés postraumático. Las revisiones sistemáticas y los meta-análisis de los estudios randomizados controlados en el trastorno por estrés postraumático. Las asociaciones internacionales que recomiendan su uso en el trastorno por estrés postraumático.

Módulo 4

Herramientas de Atención Plena

Cerebro, mente, relaciones. Caos, rigidez e Integración neuronal. Conciencia. Realidad. La toma de decisiones. Mindfull Eating. Control. Señales fisiológicas del hambre. herramientas que permitan conocer cómo niveles elevados de conciencia mejoran los hábitos alimentarios y la manera de integrarlos en la rutina.

Neuroplasticidad, la posibilidad del cambio, las redes neuronales. Introducción al concepto de bioneuroemocion. Mindfulness como herramienta concreta sobre trastornos mentales y físicos como estrés, depresión, trastornos de ansiedad, trastornos de conducta alimentaria, dolor, cuadros emocionales vinculados a enfermedades crónicas, etc.