

CURSO DE TALENTO VITAL

**Más que un curso,
una forma de vivir la vida
con el mayor desarrollo personal y competencia interpersonal**

PROPÓSITO

Recogiendo las necesidades de una formación ecléctica para los profesionales de la psicología, este curso plantea un marco de referencia, teórico y práctico, que integra de forma coherente muy diversos enfoques y técnicas, permitiendo su aplicación práctica en las distintas ramas profesionales: clínica, educativa e industrial.

El Talento Vital se trata de un **conjunto de conocimientos, habilidades y técnicas**, articulados dentro de un **modelo integral**, basado en la psicología del individuo, **orientado hacia el ajuste óptimo de la persona consigo misma y con su entorno personal, laboral y social.**

OBJETIVOS:

- Acceder a un modelo integrador e interactivo de la estructura psíquica.
- Conocer las bases del funcionamiento psicológico adaptativo individual.
- Detectar las distintas variables psicológicas que interfieren en la adaptación personal.
- Evaluar las problemáticas concretas de índole personal, laboral y educacional.
- Tomar conciencia de la importancia de las interpretaciones que damos a las vivencias cotidianas en la forma en que nos sentimos y actuamos.
- Fomentar el control individual a través de la aplicación de interpretaciones y habilidades de pensamiento adaptativas.
- Conocer y aplicar métodos individuales de acceso a estados de ondas lentas.
Posibilidades de aplicación de los estados de ondas lentas para:
 La relajación
 El control del dolor y síntomas asociados al estrés.
 El desarrollo e implantación de conductas, creencias y hábitos adaptativos.
- Las claves para la programación.
- Establecer métodos para la salud emocional a través de técnicas para el trabajo emocional y de los más recientes conocimientos para la metabolización de las respuestas emocionales.

- Aplicaciones concretas a los objetivos de las distintas especialidades profesionales.

CONTENIDOS

El autoconocimiento y la evaluación psicológica como llave de acceso a los recursos de **Talento Vital**

1) La estructura psíquica:

- Niveles y funciones
- Papel dentro del equilibrio psíquico.
- Conectar el modelo de funcionamiento psíquico con la vida cotidiana.

2) Estrategias para el autoconocimiento y la evaluación

- Los registros de autoobservación como método de toma de muestras psicológicas
- Ejercicios que nos ayuden a tomar contacto con la manera de interpretar las situaciones que nos afectan emocionalmente:
- Llevar un diario de sentimientos
- Revivir mentalmente una situación estresante.
- Ejercicios para conocer el crítico interno (SUPERYÓ)
- Ejercicio para el autoconocimiento de los mecanismos de defensa
- Métodos de sondeo de la biografía emocional
- Utilización de indicios:
- Escribir historias y desarrollar personajes
- Responder al cuestionario de infancia

3) Dificultades que nos impiden desarrollar nuestro talento vital y ser más eficaces

- Nivel consciente
 - Incapacidad de conocernos
 - Interpretaciones inadaptativas
 - Errores del pensamiento
 - Falta de habilidades psicológicas de enfrentamiento
 - Bloqueos e incapacidad para pensar
- Nivel preconsciente
 - Excesivo nivel de autocrítica
 - Mecanismos de defensa erróneos e ineficaces para la situación
 - Dificultad para entrar en estados de relajación
- Nivel inconsciente
 - Programaciones negativas
 - Condicionamientos
 - Aprendizajes emocionales negativos
 - Sombra

Los Recursos: Conocimientos, habilidades y técnicas para desarrollar el Talento Vital

1) Formas adaptativas de interpretación de los sucesos.

- Los pensamientos automáticos
 - ¿Cómo podemos aprender a cambiarlos?

- Procesos cognitivos de pensamiento lógico
 - Las distorsiones cognitivas ó errores lógicos
 - ¿Qué se puede hacer para manejarlos?
- Las creencias
 - ¿Cómo se distinguen las creencias adaptativas?
 - Cómo identificar las creencias inadaptativas
 - Creencias inadaptativas más comunes
 - Proceso de cambio de las creencias inadaptativas:
- Habilidades cognitivas de afrontamiento de problemas
- Habilidades frente al bloqueo

2) Los estados intermedios de conciencia

- Efectos de los estados intermedios de conciencia y aplicaciones
- Procedimiento de acceso a estados diferentes de conciencia
- Protocolo de pruebas de sugestionabilidad
- Las submodalidades sensoriales
- Elección del método para la aplicación
- Esquema del método de inducción

El curso va acompañado de una cinta grabada con indicaciones para la autoevaluación del tipo de método de inducción de estados de ondas de bajas frecuencias y algunos de los citados métodos.

3) El papel de las sugerencias y la visualización

- Normas en la formulación de las sugerencias directas

4) Utilización de la imaginación y las técnicas de visualización

- Ejercicio de entrenamiento
- Ejercicio para crear nuevas imágenes mentales o modificar las ya adquiridas
- Asimilación de creencias (IRE)
- Esquema generador de nuevo comportamiento
- Aumentar la incidencia de una conducta
- Uso de submodalidades sensoriales
 - Técnica del zumbido
 - Control del dolor

5) Anclajes y condicionamientos

- Los anclajes
 - Ejercicio de autoaplicación de anclas
 - Anclar una conducta meta a experiencias archivadas en la memoria
- Condicionamientos
 - Respuesta de relajación condicionada
 - La desensibilización de experiencias
 - Condicionamiento encubierto aversivo

6) Factores de fortalecimiento de la inmunidad psíquica

- Los mecanismos de defensa y su papel en la adaptación
- Censura interna saludable

7) Claves para la salud emocional.

Los archivos emocionales

Los traumas: los efectos en la mente, cuerpo y sociedad de las experiencias que sobrecogen al ser humano.

- Estrés traumático
- Proceso psicobiológico del estrés postraumático.
- Trauma y apego
- Psicología del trastorno por estrés postraumático.
- Procesamiento del trauma en el cerebro.
- Regulación de los estados afectivos
- Efecto del trauma en los niños.

La metabolización de las experiencias traumáticas

- Teorías explicativas acerca del funcionamiento EMDR.
- Tratamiento

Aplicaciones de la metodología EMDR para la aplicación de los recursos de talento Vital :

- Autoconocimiento
- Discusión de creencias, modificación errores y técnicas creativas de solución de problemas.
- Relajación y trabajo con síntomas
- Instalación y cambio de programas mentales.
- Técnicas de trabajo emocional.
- Práctica.

Aplicaciones del Talento Vital para objetivos específicos: clínica, industrial, educación

METODOLOGIA

Son Talleres de Trabajo enfocados al conocimiento y la acción, a través de:

- Ejemplos y metáforas.
- Diapositivas y esquemas
- Juegos
- Uso de técnicas psicológicas basadas en la imaginación
- Ejercicios prácticos: individuales, de grupo
- Role Playing.
- Aplicación de pruebas y ejercicios.
- Métodos de relajación.
- Instrucciones de acceso a estados de máxima sugestionabilidad.
- Material audiovisual de refuerzo y ejemplo.
- Técnicas de trabajo en Grupos de alto rendimiento.

PROFESORADO

- Dña. Isabel Pinillos Costa. Directora del Centro de Servicios Psicológicos Isabel Pinillos. Col. M-5004)

- Dña. Rocío Pérez Cortes. Psicóloga Clínica. Centro de Servicios Psicológicos
Isabel Pinillos. Col M- 15029

DURACIÓN

32 horas

FECHAS Y HORARIO

De 17,00 a 21,00 h.

Septiembre: 22, 29

Octubre: 6,13,20,27

Noviembre: 3,10

CUOTAS DE INSCRIPCIÓN:

Antes del 1 de septiembre:

Colegiados: 115 euros

No Colegiados: 160 euros

Después del 1 de septiembre :

Colegiados:130 euros.

No Colegiados: 200 euros

Información, Inscripciones y lugar de celebración: Colegio Oficial de Psicólogos.
Departamento de Formación. Cuesta de San Vicente, 4, 5ªplanta. Tel. 915419999 ext. 5

Los interesados deben enviar el boletín de cursos que aparece al final de esta Guía, junto con la forma de pago elegida.

