

Curso práctico introductorio a la Terapia de Aceptación y Compromiso

PROGRAMA

- I. REFLEXIÓN SOBRE LA GESTIÓN ACTUAL DE LAS EXPERIENCIAS PSICOLÓGICAS**
 - a. ¿Qué significa gestionar las emociones?
 - b. ¿Cómo se hace eso?
 - c. ¿Quién nos enseñó?
 - d. ¿Cuánto esfuerzo se pone?
 - e. ¿Cuánto funciona?
 - f. ¿Tiene coste?
- II. CONCEPTOS Y COMPROBACIONES SOBRE LAS EXPERIENCIAS PSICOLÓGICAS**
 - a. ¿Qué son las EP?
 - b. ¿Para qué pueden servir?
 - c. ¿Son buenas o malas?
 - d. ¿Se puede controlar lo que sucede en el cerebro?
 - e. ¿Cuál es el problema, lo que sentimos o lo que hacemos?
 - f. ¿Qué es y que no es gestionar EP?
 - g. Flexibilidad vs rigidez cognitiva
- III. PASE DE PRUEBAS**
 - a. Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II)
 - b. Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ)
 - c. Corrección grupal
- IV. PROPUESTAS DE GESTIÓN DE LAS EXPERIENCIAS PSICOLÓGICAS DESDE ACT**
 - a. Observar
 - b. Describir
 - c. Actuar en el presente
 - d. Ausencia de juicio
 - e. Ausencia de reactividad
- V. LAS TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN**
 - a. Conductismo Radical y Fundamentos Filosóficos
 - a. Tradición filosófica del pragmatismo
 - b. Corriente del Conductismo Radical
 - c. ¿Qué entendemos por conducta?
 - d. Conceptos básicos del conductismo
 - e. Principios fundamentales del análisis de conducta: cómo entender e influir sobre ella.
 - b. Contextualismo Funcional
 - c. Evolución del paradigma de intervención psicológica
 - a. ACT Vs Terapias Cognitivo-Conductuales
 - d. Teoría de los Marcos Relacionales (TMR)
 - a. ¿Qué son Marcos Relacionales?
 - b. Tipos de Marcos Relacionales
 - c. Derivación de relaciones
 - d. Transformación de funciones verbales
 - e. Tipos de Regulación del Comportamiento
- VI. LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO**
 - a. Conceptos y componentes fundamentales
 - a. Establecimiento de la relación terapéutica.
 - b. Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) y conductas clínicamente relevantes (CCR1, CCR2 y CCR3).
 - c. Evitación experiencial vs Flexibilidad psicológica.
 - d. Componentes centrales de ACT
 - i. Valores
 - ii. Consciencia del momento presente
 - iii. Acción comprometida
 - iv. Defusión
 - v. El yo contexto
 - vi. Aceptación
 - b. Etapas y técnicas principales
 - c. Aplicación práctica
 - a. Discriminación de la conducta
 - b. Tomar distancia
 - c. Conexión con los valores
 - d. Técnicas Principales
 - a. Metáforas
 - b. Ejercicios Experienciales
 - c. Paradoja
 - e. Errores frecuentes en la aplicación de la ACT
 - f. Evidencia empírica de la ACT