

PRESENCIA Y SINTONÍA

Desarrollo de la Compasión en la Relación Terapéutica.

Nuestra mente tiende de forma innata hacia la integración y la sanación, movimiento este que con frecuencia puede quedar bloqueado después de la vivencia traumática. La liberación de este impulso hacia el bienestar constituye uno de los objetivos centrales de la psicoterapia, que permite la generación de estados integrados que sientan las bases de la regulación adaptativa. (Daniel J. Siegel)

Para que la persona pueda desarrollar este impulso hacia la sanación es necesario sentirse seguro y en conexión relacional, tal como explica la Teoría Polivagal (Stephen Porges), y la Teoría de la Regulación del Afecto (Allan Schore, Daniel Hill).

La capacidad del terapeuta durante la sesión de estar presente y en sintonía (Presencia Terapéutica, Geller 2017), es el pre-requisito necesario para que pueda ponerse en marcha este proceso, y que, a la hora de implementar las diferentes técnicas, éstas sean eficaces.

El objetivo de este curso es aprender de forma experiencial las habilidades terapéuticas de Presencia y Sintonía, integrándolas en las destrezas psicoterapéuticas de cada alumno.

Formador*: Juan Moro (Psiquiatra – Psicoterapeuta) . *ver curriculum

Objetivos:

1. Comprender la importancia clave de la Presencia terapéutica, en su eficacia.
2. Practicar las habilidades de Presencia, Sintonía y Compasión en la terapia.

Contenidos*: *ver contenido temario desarrollado

1. El Ciclo de Sanación, a través de la Relación Terapéutica.
2. Presencia, Atención Plena y Quietud.
3. La Atención y el Espacio Vacío.
4. Sintonía: Conexión, Resonancia, Co-Regulación.
5. Desarrollo de la Compasión y el Apego Seguro.
6. La Nutrición Emocional y la Transformación.

Metodología:

En este curso se realiza la formación a través del aprendizaje experiencial y la práctica compartida. Se desarrolla en un ambiente acogedor y amable, con ejercicios, dinámicas y juegos, practicando las habilidades y las técnicas psicoterapéuticas. Incluye exposición didáctica y apuntes. También hay espacio para resolver las dudas metodológicas, técnicas y las diferentes cuestiones que surjan en el trabajo psicoterapéutico.

Dirigido a: profesionales, psicoterapeutas, psicólogos, psiquiatras, ... y personas que desarrollan su trabajo en el ámbito de la relación de ayuda.

Fechas: 27-28-29 marzo 2020

Lugar: Institut Espasa. Passeig Bonanova 88-90 08017 Barcelona.

Horario: Modulo intensivo de 3 días (25 horas): Viernes: 10-14 h y 16-20 h.
Sábado: 9-14 h y 16 – 20 h. Domingo: 9-14 h y 16-19 h.

Número de participantes: máximo de 16 personas (reserva de plaza por orden de inscripción y pago del taller).

Precio: 350 euros antes del 18 de marzo, después 450€

Inscripción, reserva y pago: La inscripción al taller se realiza cumplimentando el formulario que encontrarás aquí arriba y enviando el justificante de pago a

la dirección: info@institutespasa.com

Nº de cuenta: ES77 0182 4618 1102 0028 7989 – Poner nombre y concepto: *Taller Presencia y sintonía en la relación terapeutica*



Formador: Juan Moro

Juan Moro (1969), médico psiquiatra, ha trabajado durante de 15 años en el Hospital Psiquiátrico de Zamudio (Osakidetza, Servicio Vasco de Salud), como residente, médico adjunto y jefe de sección; desarrollando diferentes programas de Rehabilitación Psicosocial en la atención a la enfermedad mental severa. Ha sido Tutor de residentes MIR-Psiquiatría, y Tutor del Practicum de Psicología. Actualmente trabaja en práctica privada en su consulta en Bilbao.

Psicoterapeuta acreditado, EEP, FEAP. Posee una formación extensa en psicoterapia, que integra una amplia variedad de intervenciones: Psicoterapia Cognitivo Analítica, Focusing, Hipnosis Ericksoniana, PNL, Coaching DBM, Constelaciones, EMDR, Brainspotting, Seonsoriotriz, Somatic Experiencing. Se ha especializado en la psicoterapia del trauma y relacional, acompañando los procesos emocionales hacia la sanación.

Estudiante de Yoga Shivaísmo de Cachemira, con el profesor Javier García De Andoín, ha practicado la meditación Zen con el Maestro Rafael Redondo. Y ha conocido el trabajo de Mike Boxhall de Presencia en Quietud.

Juan Moro cuenta con una amplia experiencia como formador y docente (Osakidetza, Universidad Deusto, y otras entidades). Desarrolla una especial sensibilidad para acompañar al grupo creando un ambiente

acogedor, tomando como base la seguridad emocional a través de la tranquilidad, la alegría y el amor.

Realiza su trabajo desde una profunda vivencia espiritual del ser que nos habita.

PRESENCIA Y SINTONÍA

CONTACTO AMOROSO EN LA RELACIÓN TERAPÉUTICA
La relación amorosa en la compasión. Desarrollo de la Compasión

1. CICLO DE SANACIÓN Los elementos sanadores en la relación terapéutica.

- a) Expresar, comunicar, ser escuchado.
- b) Reconocimiento, validar, verdad.
- c) La descarga del Sistema Nervioso Autónomo, regulación polivagal.
- d) Expresión emocional, catarsis.
- e) Completar movimientos defensivos. Acto de triunfo. Salir del Shock.
- f) Re-orientación: despertar en el presente. Salir de la Confusión.
- g) Conexión, sintonía dual, co-regulación. Apego Seguro.
- h) Completar los movimientos de conexión, Nutrición Emocional. Transformación.
- i) Volver al fluir de la vida. Expansión y Creación.

1. PRESENCIA: ATENCIÓN PLENA Y QUIETUD

1.1 CONSCIENCIA: CONSCIENCIA PURA

- 1- Silencio, Quietud, Vacío.
(el espacio vacío, "lugar de trabajo de la presencia")
- 2- Consciencia. Percepción sin pensamiento.
- 3- Vibración energética / Sensación sentida.

1.2 CONSCIENCIA SOMÁTICA

- ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN
- ATENCIÓN SOMÁTICA

1.3 LA MENTE CLARA: Atención Plena y Atención Focal Guiada.

- Yo Observador
- Yo Reflexivo
- Yo Regulador

1.4 AMOR – COMPASIÓN *(ver desarrollo en el punto 4.)*

2. LA ATENCIÓN

2.1 La Atención y el Pensamiento: La MENTE

Representaciones Mentales / Diálogo Interno / Relación

La Mente Sana, movimientos del Sistema de Conexión (Amor)

La Mente Traumatizada, movimientos del Sistema de Defensa (Miedo)

2.2 La Atención y la Atención Plena : La CONCIENCIA

Mindfulness, una puerta a la Conciencia Pura.

2.3 Los tres espacios de atención (Yo – Relación – Persona) y el Espacio Vacío

a) Mi Yo Terapeuta:

- Los conocimientos: modelos y teorías, técnicas.
- Mis experiencias, memoria de los casos de terapia
- La persona terapeuta, en el aquí ahora de la relación terapéutica.

b) Mi Yo Personal:

- Historia de vida, amorosa, y también de sufrimiento.
- Las cosas del presente.
- La persona humana en el aquí y ahora de la relación terapéutica.

c) La Relación terapéutica

- Sintonía , Ruptura, Reparación
- Movimientos del sistema de conexión y del sistema de defensa.

d) La persona (el paciente)

- Síntomas y Diagnósticos
- Organización de la experiencia (dimensiones,)
- Modelos y técnicas

- Persona humana

2.4 EL ESPACIO VACÍO

- a. Silencio – Descanso – Reposo , Quietud
- b. Conexión , vibración
- c. Contacto
- d. Relación
- e. Creación

3. SINTONÍA : CONEXIÓN RESONANCIA CO-REGULACIÓN

3.1 CONEXIÓN CONECTAR

- a. Entra en contacto y en resonancia:
 - a.i.1. La Mirada
 - a.i.2. La Escucha
 - a.i.3. El Contacto
- b. Sintonía dual: Respiración, Fisiología del cuerpo, Sensaciones, Sentimientos, Pensamientos, Significados.
- c. Conexiones en una Práctica Compartida, recíprocas: Creación de empatía, sentirse sentido,
 - e.i.1. CUERPO: Sensaciones, Organicidad , Fisiología
 - e.i.2. CORAZÓN: Sentimientos, Emociones, Afectos
 - e.i.3. MENTE: Imágenes, Pensamientos, Creencias.
 - e.i.4. ESPÍRITU: Yo esencial, Alma Pura, Consciencia y Sabiduría.

3.2 RESONANCIA RESONAR

- Volver al Espacio Vacío: Silencio y Quietud
- Empezar a Resonar (“primera expansión, movimiento sanador”)
- Respirar conscientemente y expresar, inicio de la co-regulación.
- Inicio de los movimientos amorosos: mirada, escucha, contacto.
- La conexión profunda, lo experimento en mi ser: lo respiro en mi respiración, lo siento en mi sensación, lo veo en mi mirada, lo amo en mi corazón, lo comprendo en mi (la) Sabiduría.
- Volver al Espacio Vacío: Silencio y Quietud.

3.3 CO-REGULACIÓN Autoregulación y Co-regulación

“Cerebro Tri-uno”

- a) Teoría Polivagal, regulación neurovegetativa. Troncoencéfalo.
- b) Teoría Regulación Afecto. Sistema Límbico.
- c) Teoría de la Mente, Mentalización. Neocortex y Lóbulos prefrontales.

4	CREAR	La Compasión	(el Amor)
---	--------------	---------------------	------------------

4.1 LOS ELEMENTOS DE LA COMPASIÓN , APEGO SEGURO

- En Atención Plena, en Quietud, con Amor
- La mirada amorosa, ternura
- Acoger y Sostener
- Escuchar, Mirar y Tocar
- Contacto sanador
- *Cuidar , ayudar , proteger. (tranquilidad y seguridad)*
- Sin juzgar, aceptación profunda de la experiencia humana.
- Comprender , Comprensión
- Validar, dar Verdad.
- Reconocer , dar Identidad.
- Celebrar (la alegría de Ser)
- Conectar y Crear
- Amor y Ser en expansión.

4.2 CREAR LA EXPERIENCIA AMOROSA, EXPERIENCIA FALTANTE

- Apego Seguro: Presente, Disponible, Regula, Significado, Identidad.
- La experiencia positiva: detallar y extender los elementos de la organización de la experiencia (sensación y energía corporal, emoción positiva, significado...)
- Las necesidades son atendidas, y se despliegan de forma creativa en la persona y en el mundo.

4.3 LA NUTRICIÓN EMOCIONAL

- Se despliegan y toman forma.

- Dar conciencia: respirar, encarnar (incorporar), habitar.
- Experimentar como es el sentir, el hacer y el pensar desde la nueva experiencia.

4.4 EXPANSIÓN, TRANSFORMACIÓN

- Extenderlo hacia la vida cotidiana, el día de cada día
- Disponer de ello , en el mundo
- Acceso a la identidad del Yo Esencial
- Resonar en el Ser

Bibliografía:

1. La mente en desarrollo. Daniel J. Siegel . Ed. Desclee 2007.
2. Cerebro y Mindfulness. Daniel J. Siegel. El. Paidós 2010.
3. Guía de bolsillo, Teoría Polivagal. El poder transformador de sentirse seguro. Stephen Porges. Ed. Eleftheria 2017.
4. La teoría polivagal en terapia. Como unirse al ritmo de la regulación. Deb Dana. El. Eleftheria 2019.
5. Teoría de la Regulación del Afecto. Daniel Hill. Ed. Eleftheria 2018.
6. El Apego en la Práctica Terapéutica. Jeremy Holmes. Ed. Desclee 2019.
7. El poder curativo de la meditación. Edit. Jon Kabat-Zinn y R. J. Davidson. Kairós 2013.
8. La sabiduría del corazón. Jack Kornfield. Ed. La liebre de marzo 2010.
9. Silencio, El poder de la quietud en un mundo ruidoso. Thich Nhat Hanh. Urano 2015.
10. Cerebro y Silencio. Los efectos del silencio en nuestra salud explicados por la neurociencia. Michel Le Van Quyen. Ed. Plataforma 2019.