

DIPLOMADO

Desarrollo Humano y Superación Personal

Temario

Módulo Manejo del estrés y desarrollo de la inteligencia emocional

En este módulo se utilizan las técnicas mente-cuerpo de la Sofrología, ciencia fundada en Madrid por el neuropsiquiatra Alfonso Caycedo Lozano y que, a través de un largo viaje de investigación en Oriente, logró crear una aproximación occidental a las más prestigiadas disciplinas orientales, a saber: la milenaria disciplina yoga de la India, el budismo tibetano y el budismo tibetano y zen japonés.

Sesión 1

- Diagnóstico del estrés y del nivel de inteligencia emocional; concepto de estrés; estresores y síntomas; estrés y adaptación; el síndrome general de adaptación
- Preguntas & respuestas
- Ejercicio de relajación sofrológica
- Administración del test “Diagnóstico del estrés y del nivel de inteligencia emocional”
- Presentación del material y bibliografía

Sesiones 2, 3, 4 y 5

- Reaprender a relajarse; las causas del estrés y de la ansiedad; inteligencia emocional y su desarrollo
- Preguntas & respuestas
- Ejercicio de relajación sofrológica
- Respuestas individuales (confidenciales) a dos-tres *tests* de diagnóstico inicial

Sesiones 6 y 7

- ¿Cómo afrontan los seres humanos el estrés?
- Preguntas & respuestas
- Ejercicio de relajación sofrológica
- Anclas para emergencias
- Respuestas individuales (confidenciales) a dos-tres *tests* de diagnóstico inicial

Sesión 8

- Los tipos básicos de estrés psicológico
- Preguntas & respuestas
- Reconocer la frustración, la presión, el conflicto y la ansiedad
- Respuestas individuales (confidenciales) a dos-tres *tests* de diagnóstico inicial

Sesión 9

- Técnicas cognitivas para el manejo del estrés
- Preguntas & respuestas
- El sistema operativo de la mente
- La terapia más antigua del mundo
- Respuestas individuales (confidenciales) a dos-tres *tests* de diagnóstico inicial

Sesión 10

- Resumen principios básicos para el manejo del estrés
- Alimentación y estrés
- Preguntas & respuestas
- Todo sobre el estrés y la sabiduría para prevenirlo
- Consejos sobre alimentación y uso inteligente de suplementos
- Respuestas individuales (confidenciales) a dos-tres *tests* de diagnóstico inicial

Módulo Autoestima y técnicas de superación personal

En este módulo nos basaremos en lo investigado por psicólogo y filósofo norteamericano William James -académico de la universidad de Harvard y precursor de la psicología funcional- a finales del siglo diecinueve. En este caso, el motor del proceso de desarrollo humano es el cambio de ciertos patrones mentales y conductuales. También utilizaremos técnicas de Reestructuración Cognitiva Conductual, método que procede del desarrollo de la teoría del aprendizaje durante la revolución cognitiva en la Psicología científica de mediados del siglo veinte.

Sesión 1

- Los criterios y procesos del desarrollo humano
- Presentación del material y bibliografía
- Neurosis y carácter neurótico
- Dinámica grupal de integración

Sesión 2

- ¿Cómo salir del laberinto existencial?
 - Una libreta para la reprogramación
- La visualización creativa y las herramientas para crear lo que queremos
 - Nuestro método

Sesión 3 y 4

- Pirámide de la autoestima
- Autoestima y autoaceptación
 - El cuento del león Leo
- Autoimagen y comunicación
 - Detectar y modificar la autoimagen

Sesión 5

- Autoconocimiento y relaciones humanas, la “Ventana de Johari”
 - Reconocer el Yo abierto, el Yo ciego, el Yo encubierto y el Yo desconocido
- Los distintos niveles del Yo
 - ¿Quiénes somos realmente?
- Sesión “corta y pega” y creación de mapas del tesoro

Sesión 6 y 7

- Las siete leyes espirituales para el éxito; la ciencia védica al servicio de la humanidad en el mundo actual
 - Una definición amplia de éxito
 - Ley de potencialidad pura
 - Ley de dar y recibir
 - Ley de causa y efecto o del Karma
 - Ley del menor esfuerzo
 - Ley de intención y deseo
 - Ley del desapego
 - Ley del *Dharma* o propósito en la vida

Sesión 8

- El propósito en la vida y cómo encontrarlo
 - Lo que saben las personas más esclarecidas
 - Ejemplos de personas y actividades con propósito
 - Revisión del cuaderno de reprogramación

Sesión 9

- El perdón, condición necesaria para la felicidad
 - Abandonar la historia personal
 - El fracaso como experiencia fundamental para la expansión de la persona
 - Ejercicio para aprender a perdonar

Sesión 10

- La abundancia
 - Aprender a crear una conciencia de abundancia
 - Afirmaciones para merecer
 - Afirmaciones de prosperidad
 - Visualizaciones y meditaciones de prosperidad
- Resumen general de los temas abordados en el curso

Módulo La meditación como autoterapia: camino a la realización personal

En este módulo estudiaremos la Ciencia Mística de Oriente, que proporciona el más antiguo y eficaz vehículo de autoperfeccionamiento. Con base en las siguientes prácticas: el estudio del budismo primigenio y zen, el taoísmo y confucianismo, como filosofías existenciales; la meditación zen sentados o Zazen y andando o kinhin; la lectura y estudio de los cuentos espirituales o iniciáticos con sus diferentes niveles de interpretación. A través de estas prácticas se fortalece la espiritualidad, el equilibrio psicofísico, se propician cambios conductuales y se genera un genuino interés para encontrar un propósito en la vida.

Sesión 1

- Bienestar material vs. empobrecimiento existencial
 - La primera declaración del Buddha Shakyamuni

Sesión 2

- Una meditación eficaz para el ser humano occidental
 - Ciencia mística, adaptación e integración
 - La meditación como instrumento psicoterapéutico
 - Lo que no es la meditación
 - Dos categorías principales de meditación
 - La necesidad de “purificar el corazón”
 - “Un viaje a la India”
 - Efectos adversos de la meditación

Sesión 3

- Empleo de la meditación como auxiliar de la psicoterapia
 - Meditación y anulación de los procesos automáticos que controlan la percepción y el conocimiento
 - “El hombre que caminaba sobre el agua”
 - Las posturas para meditar
 - Movimientos, neurosis y estabilidad mental
 - El lugar ideal para meditar
 - Ideas equivocadas acerca de la meditación
 - Efectos adversos de la meditación

Sesión 4

- *Zazen*, práctica milenaria
 - La meditación *Zazen* en posición sedente y en movimiento o *Kinhin*
 - Los tres elementos fundamentales de la práctica zen (Los tres pilares del zen)

Sesión 5

- Budismo y el Dhammapada
 - El largo viaje del budismo: India, China, Japón
 - El mensaje ético del “Camino de la verdad”

Sesión 6

- Budismo y Las cuatro nobles verdades
 - El problema del sufrimiento o *Dukka*
 - La enseñanza del Buddha y el mundo actual
 - El budismo es filosofía de vida

Sesión 7

- El mítico Lao Tsé y el taoísmo
 - El Tao Të King, ochenta y un capítulos de sabiduría cotidiana

Sesión 8

- Confucio, la educación al alcance de toda la gente, y el buen gobierno
 - Las Analectas (Luen Yu)
 - Las sociedades más dinámicas y prósperas del Este y Sudeste asiático y la influencia confuciana

Sesión 9

- Chuang Tzu y el taoísmo oficial
 - Chuang Tzu y el libro de Chuang Tzu

Sesión 10

- El I Ching, el libro iniciático por excelencia y uno de los más antiguos de la humanidad
 - Ching, sabiduría de vida y adivinación

Módulo Técnicas de relajación y visualización

En este módulo se aborda el cambio desde la perspectiva de la neurofisiología, en particular, de la hipnosis médica del neurólogo berlinés Johannes Heinrich Schultz, discípulo del afamado hipnotista Oscar Vogt. El autor del Entrenamiento Autógeno, en un tratado de dos tomos, explica cómo se pueden generar de forma autógena los mismos cambios neurofisiológicos que se dan en una hipnosis heteroinducida. Los ejercicios del Ciclo Inferior del Entrenamiento Autógeno se pueden considerar, en su conjunto, una autohipnosis que ofrece muchas posibilidades de cambios conductuales y acciones positivas sobre una infinidad de síntomas. Este método y las habilidades de la visualización creativa -según el enfoque de los autores Gawain, Simonton, Siegel, Glouberman y el mismo Carl G. Jung-, completan el abanico de herramientas que podrá dominar el alumnado al terminar este diplomado.

Sesión 1

- Los métodos de relajación. Entrenamiento, primera parte, y discusión de los resultados
 - Los efectos psicofisiológicos de la relajación. Las posturas y las condiciones ambientales

Sesión 2

- El Entrenamiento Autógeno de J. H. Schultz. Entrenamiento, segunda parte, y discusión de los resultados
 - Orígenes e historia del E. A. Desarrollo del método

Sesión 3

- El problema central de la teoría de la concentración. Entrenamiento, tercera parte, y discusión de los resultados
 - Principio Ideomotor o efecto Carpenter y ley central de la sugestión (Forel). Psicología del aprendizaje

Sesión 4

- La formulación de propósitos en el estado Autógeno. Entrenamiento, cuarta parte, y discusión de los resultados
 - Sugestión post-hipnótica vs. *autosuggestion*

Sesión 5

- La generalización. Entrenamiento, quinta parte, y discusión de los resultados
 - La segunda ley fundamental psicobiológica. El refuerzo terapéutico

Sesión 6

- Visualización vs. imaginación. Ejercicio # 1 y discusión de los resultados
 - Ejercicios de visualización

Sesión 7

- Fundamentos de la visualización creativa. Ejercicio # 2 y discusión de los resultados
 - Ejercicios de visualización

Sesión 8

- Relajación, visualización y creatividad
 - Ejercicios de visualización

Sesión 9

- La concentración, el verdadero poder de la mente. Ejercicios de concentración y discusión de los resultados
 - Diferentes clases de ejercicios de concentración: gráficos, visuales, etc.

Sesión 10

- La transformación global del organismo mediante la práctica regular de los ejercicios del Entrenamiento Autógeno
 - Examinar las múltiples aplicaciones del E. A.: superación del estrés, afecciones cardiovasculares, hipertensión arterial, tabaquismo, sobrepeso, trastornos funcionales, enfermedades psicosomáticas, etc.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 80% de asistencia
- Tareas sobre los temas y ejercicios desarrollados en la sesión
- Trabajo final