

# **PROGRAMA**

## **1er Encuentro:**

- Introducción al modelo ACT

Objetivos de la clase:

- Entender la perspectiva de ACT sobre el sufrimiento humano
- Conocer los 6 procesos básicos que integran la flexibilidad psicológica
- Presentar los fundamentos científicos y filosóficos del modelo

### **Bibliografía obligatoria:**

Hayes SC, Strosahl K, Wilson K. terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness). Brower DD, editor. Bilbao, España. 2014 Cap. 1 y 2

### **Bibliografía complementaria:**

Steven C. Hayes. Una mente liberada. La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT).

## **2do Encuentro**

- Hacia una apertura personal a la experiencia directa

Objetivos de la clase:

- Conocer los procesos implicados en el estilo abierto de respuesta
- Entender cómo la fusión con un contenido verbal puede conducir al sufrimiento
- Explorar estrategias de Defusión
- Desarrollar el concepto de Evitación experiencial
- Conocer el concepto de Exposición
- Presentar el concepto de Aceptación, sus cualidades, herramienta clínica.

### **Bibliografía obligatoria:**

Hayes SC, Strosahl K, Wilson K. terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness). Brower DD, editor. Bilbao, España. 2014 Cap. 3, 9 y

### 3er Encuentro

- Contacto consciente y flexible con el presente

Objetivos de la clase

- Conocer los procesos implicados en el estilo centrado de respuesta
- Desarrollar el concepto de momento presente
- Incorporar herramientas de trabajo en la clínica con el proceso de momento presente
- Desarrollar las dimensiones del YO
- Trabajar en herramientas que favorezcan la toma de perspectiva, aumentando la flexibilidad psicológica

#### **Bibliografía obligatoria:**

Hayes SC, Strosahl K, Wilson K. terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness). Brower DD, editor. Bilbao, España. 2014 Cap. 3, 7 y 8.

### 4to Encuentro

- Tomando acciones en la vida diaria

Objetivos de la clase

- Desarrollar el concepto de Valores
- Practicar técnicas de intervención centradas en la clarificación de los valores del consultante
- Distinguir elección de decisión
- Trabajar en el concepto de acción comprometida
- Generar objetivos vitales concretos

#### **Bibliografía obligatoria:**

Hayes SC, Strosahl K, Wilson K. terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness). Brower DD, editor. Bilbao, España. 2014 Cap. 3, 11 y 12.

## **5to Encuentro (último)**

- Armando el rompecabezas, la formulación de caso

Objetivos de la clase

- Explorar los problemas de los consultantes
- Identificar puntos de rigidez y flexibilidad psicológica
- Identificar procesos básicos y su funcionamiento en el consultante
- Establecer un posible marco de formulación de hipótesis.
- Desarrollar el trabajo con la Desesperanza Creativa

### **Bibliografía obligatoria:**

Hayes SC, Strosahl K, Wilson K. terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness). Brower DD, editor. Bilbao, España. 2014 Cap. 4, 5 Y 6.

## **6to Encuentro**

### **- Evaluación:**

- Examen de tipo múltiple opción, a completar y desarrollar.

## **Bibliografía**

Hayes SC, Strosahl K, Wilson K. terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness). Brower DD, editor. Bilbao, España. 2014

Hayes SC. Una mente liberada. La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT).

Törneke, N. Aprendiendo TMR. Una introducción a la Teoría de los marcos relacionales y sus aplicaciones clínicas.

Villatte, Matthieu, Villatte, Jennifer L., Hayes, Steven C. 2017. Dominando la conversación clínica El lenguaje como intervención (MIC PSY).