



## PROGRAMA DE ASIGNATURA

**PSI / LPTEHVE** La Persona del Terapeuta: Explorando la Historia Vital y las Emociones (*The person of therapist: the personal life story and the emotions of advanced psychology students*)

Créditos: 10 / Horas Presenciales: 4.5 / Horas No Presencial: 1.5

Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología

---

### CARACTERÍSTICAS FORMATIVAS DE LA ASIGNATURA

#### OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA:

Conocer y tomar conciencia de aspectos de la historia personal que inciden en el funcionamiento actual

Entrar en contacto con las propias emociones básicas para cada persona, de manera física, en forma simple y directa, a través del método Alba emoting Experiencial.

#### OBJETIVO ESPECÍFICO DE LA ASIGNATURA:

- Rescatar hitos y situaciones que nos condicionan en nuestro actuar
- Tomar conciencia de la cadena de escenas personales que son gravitantes en nuestra historia
- Recuperar la conciencia de su propio emocionar y del de los demás,
- Facilitar la comunicación de las emociones propias,
- Incrementar la capacidad para hacer distinciones entre las diferentes emociones,
- Enriquecer el manejo de la Inteligencia Emocional
- Aprender a y/o salir de un estado emocional a voluntad.
- Desarrollar la expresión de las emociones
- Distinguir y definir las emociones a nivel personal e interpersonal
- Desarrollar habilidades básicas para focalizar la vivencia de la experiencia.

#### SABERES / CONTENIDOS:

##### 1° Unidad TRABAJO CON LA HISTORIA PERSONAL

Quien soy yo

De donde vengo, mi historia personal

Hitos de mi historia que impactan mi ser

Construyendo mi actual identidad

Herramientas con que muevo en el mundo

##### 2° UNIDAD CORPORALIDAD Y LA RESPIRACIÓN

Conociendo mi corporalidad y mis sentidos

Espacios de respiración

Conociendo mi corporalidad

Trabajo con la tensión y la relajación

Conociendo diferentes tipos de respiración

Trabajando con el amor-ternura

"Mis espacios emocionales"

### 3º UNIDAD : TRABAJANDO CON LOS PATTERNS (DIFERENTES ESTADOS EMOCIONALES)

Ejercicios corporales preparatorios

Trabajo de caldeoamiento

Patterns correspondientes a los diferentes estados emocionales (pena, rabia, alegría, miedo, amor ternura, amor erótico) distribuyendo en varias sesiones el acercamiento a estas vivencias

Aplicación práctica

### 4º UNIDAD: EL MÉTODO ALBA EMOTING Y SUS ALCANCES

Algunas nociones básicas del método

Alcances teóricos del método

### 5º UNIDAD: INTEGRANDO LOS PATTERNS

Trabajando con situaciones cotidianas

Trabajo con situaciones de difícil adaptación

Patterns 1, 2, 3, 4, 5, 6

Aplicación práctica

### 6º UNIDAD: ALBA EMOTING EXPERIENCIAL: focusing y Alba emoting

Algunas nociones básicas

Alcances teóricos

Alcances prácticos

## **METODOLOGÍA:**

La metodología es básicamente experiencial, es decir, se trabajará a través de tareas, bitácora, imagerías, psicodrama, dibujos y también de ejercicios físicos que desarrollarán la capacidad de darse cuenta y el paulatino contacto con las emociones básicas. Las actividades requieren la presencia de los alumnos, su puntualidad y su participación, ya que el aprendizaje está orientado a desarrollar la inteligencia emocional, la inteligencia corporal, además de la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. Es por eso que la asistencia es fundamental. Se realizará otras actividades para reconocimiento de gestualidad a través de collages y arteterapia.

---

## **RECURSOS Y EVALUACIONES**

### **METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN:**

Un trabajo de síntesis hermenéutica-vivencial donde se integrará algunos conceptos básicos y la experiencia en el taller (registros en una bitácora) 50%

Un trabajo teórico-práctico 15%

Revisión bibliográfica 15%

Asistencia 20 %

### **REQUISITOS DE APROBACIÓN:**

La nota mínima de aprobación del curso es 4,0

### **PALABRAS CLAVE:**

Formación del terapeuta; autoconocimiento; Alba emoting

### **BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA:**

PRH Internacional, (1997), La Persona y su Crecimiento, Fundamentos Antropológicos y psicologicos de la Formacion de PRH. Obra Colectiva realizada por PRH Internacional.

Rogers, C.R. & Rosenberg, R.L., (1981) La persona como centro, Edit Herder, Barcelona.

Maslow, A., (1990), La Personalidad Creadora, Editorial Kairos, Barcelona .

Alemany, C., (1997). Psicoterapia Experiencial y Focusing, La aportación de E.T.Gendlin. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

Alemany, C., (2007). Manual Práctico del Focusing de Gendlin, Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

BLOCH, SUSANA (2002) "Al Alba de las emociones", conociendo las emociones, Edic. Grijaldo, Santiago, Chile

#### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:**

BLOCH, S., MATURANA, H., (1999) "Danzando con las emociones", Edic., Santiago, Chile

BLOCH, S., (2007),"Surfeando la ola emocional", Edic. Grijaldo, Santiago, Chile

Gendlin, E.T.,(1993), Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal. Bilbao: Mensajero.

Gendlin, E.T.,(1999), El Focusing en Psicoterapia, Manual del Método Experiencial. Barcelona: Paidós.

Greenberg,L.S.,Rice L., Elliott R., (1996), Facilitando el cambio emocional, el proceso terapéutico punto por punto, Barcelona, Paidós.

Jaison, B., (2005) Integrando un modelo Estratégico y el Experiencial. Trabajando con el Trauma y el focusing

Lara, S., Alba Emoting Experiencial, Paper en prensa.

Weisser, A., (1999). El Poder del Focusing, Una Guía Práctica de Autocuración,. Buenos Aires: Ediciones Obelisco.

#### **RECURSOS WEB:**

[www. Focusing.org](http://www.Focusing.org)

---

Autorizada su publicación por la Dirección de Escuela de Facultad de Ciencias Sociales

Fecha de última actualización: 25-07-2013