



***CURSO DE
ESCUCHA Y
ASESORIA
PSICOLOGICA
BREVE***

FEBRERO 2015

Selección de textos:

Víctor Velasco.

INTRODUCCION.

El curso que hoy inicias está encaminado brindarte herramientas útiles para realizar la labor más básica de un proceso de ayuda: La escucha.

Escuchar, desde una perspectiva humanista y sistémica, es una habilidad que requiere tiempo, atención, capacidad para sintonizar con la otra persona, y al mismo tiempo Respeto, Aceptación Incondicional de la persona y confianza en que cada persona cuenta con la sabiduría que le permite sintonizar con sus recursos para salir adelante.

Por eso, un proceso de ayuda puede tener varios niveles. El nivel en que trabajaremos durante estas semanas es el más básico y al mismo tiempo más importante: el que te permitirá escuchar para ayudar a que la persona reconozca sus posibilidades de acción.

Hay otros niveles de ayuda, que implican la formación como Coach, Psicoterapeuta, etc. que requieren de ampliar habilidades y de un marco teórico para la atención a personas.

Esperamos que este primer acercamiento te de la confianza para iniciar tu camino en la actividad de ayudar a las personas, respetando sus destinos y cuidando de ti mismo/a .

TEMARIO

1. LA ESCUCHA Y LA ASESORIA PSICOLOGICA SISTEMICO-HUMANISTA

A. ESCUCHA, ASESORIA Y PSICOTERAPIA.

B.EL ENFOQUE SISTEMICO EN LA ASESORIA PSICOLOGICA.

C.EL ENFOQUE HUMANISTA EN LA ASESORÍA PSICOLOGICA.

2. ACTITUDES Y HABILIDADES BASICAS DEL/LA ASESOR/A PSICOLOGICA.

A. RESPETO

B. EMPATIA

C. ACEPTACION INCONDICIONAL DE LAS PERSONA.

D. CONGRUENCIA

E. AUTOCUIDADO DEL ORIENTADOR:EVITAR EL BURN OUT.

3. PRACTICAS DE ASESORIA Y DE USO DE RECURSOS DE AYUDA Y AUTOAYUDA EN LA PROMOCION DEL BIENESTAR .

A. PRACTICAS DE ESCUCHA ACTIVA.

B. TECNICAS DE ENFOQUE CORPORAL.

TERAPIA DEL CAMPO MENTAL

INDICE DE LECTURAS.

1. LA ESCUCHA Y LA ASESORIA PSICOLOGICA SISTEMICO-HUMANISTA

A. ESCUCHA, ASESORIA Y PSICOTERAPIA.

B.EL ENFOQUE SISTEMICO EN LA ASESORIA PSICOLOGICA.

C.EL ENFOQUE HUMANISTA EN LA ASESORÍA PSICOLOGICA.

2. ACTITUDES Y HABILIDADES BASICAS DEL/LA ASESOR/A PSICOLOGICA.

A. RESPETO

B. EMPATIA

C. ACEPTACION INCONDICIONAL DE LAS PERSONA.

D. CONGRUENCIA

E. AUTOCUIDADO DEL ORIENTADOR:EVITAR EL BURN OUT.

3. PRACTICAS DE ASESORIA Y DE USO DE RECURSOS DE AYUDA Y AUTOAYUDA EN LA PROMOCION DEL BIENESTAR .

A. PRACTICAS DE ESCUCHA ACTIVA.

B. TECNICAS DE ENFOQUE CORPORAL.

TERAPIA DEL CAMPO MENTAL

**1. LA ESCUCHA Y LA ASESORIA PSICOLOGICA SISTEMICO-
HUMANISTA**
A. ESCUCHA, ASESORIA Y PSICOTERAPIA.

Diferencia con los cursos, el asesoramiento, la terapia y el coaching.

Tomado de : <http://institutodelbienestar.com/entrenamiento-en-bienestar-personal/diferencia-con-la-formacion-el-asesoramiento-la-terapia-y-el-coaching/>

Diferencias con el asesoramiento en bienestar personal

El asesor en bienestar personal responde a las consultas que le hace su cliente sobre su bienestar y su malestar. La diferencia está en que el asesor aporta al cliente la información y asesoramiento que éste desea y luego el mismo hace con esa información lo que crea oportuno, mientras que el entrenador en bienestar guía por el camino del bienestar con un programa estructurado de entrenamiento. El entrenamiento incluye asesoramiento, ya que el cliente puede hacer al entrenador las consultas que desee, pero va mucho más allá de ello. Más información sobre el [asesoramiento en bienestar personal](#).

Diferencias con el asesoramiento psicológico

El asesor psicológico responde las consultas que le hace su cliente sobre problemas que le causan malestar, haciendo el cliente lo que estime oportuno con dicha información. El entrenamiento incluye asesoramiento psicológico, ya que el cliente puede hacer al entrenador las consultas que desee sobre sus problemas, pero va mucho más allá de ello, pues el objetivo del entrenamiento en bienestar personal no es alcanzar un nivel neutro en que no haya malestar, sino un nivel lo más positivo posible en que haya el máximo de felicidad..

Diferencias con la terapia psicológica

El psicoterapeuta ayuda a resolver los problemas de tipo psicológico de su cliente, como tratar una depresión, un problema de ansiedad o una adicción al alcohol. Intenta que su cliente se dé cuenta de lo que le está sucediendo y realiza unas intervenciones terapéuticas mediante conversaciones para que el cliente vaya resolviendo su problema o malestar. La diferencia principal es que el psicoterapeuta ayuda a resolver algún malestar o problema psicológico concreto, mientras que el entrenador en bienestar personal guía hacia la mejora del bienestar.

En el entrenamiento también se ayuda al cliente a superar problemas psicológicos que obstruyen el bienestar y para ello puede ser necesario realizar una labor de terapia, pero va más allá de ello, pues el objetivo del entrenamiento en bienestar personal no es alcanzar un

nivel neutro en que no haya malestar, sino un nivel lo más positivo posible en que haya el máximo de felicidad. Más información sobre la [terapia psicológica](#).

Diferencias con el *coaching*

El *coach* acompaña a su cliente para conseguir algún objetivo concreto de tipo personal o profesional, como terminar la carrera, adelgazar, hacer ejercicio físico, conseguir un empleo o iniciar un negocio. La diferencia con el entrenador en bienestar personal estriba en que el *coaching* se suele aplicar para conseguir un objetivo concreto y no algo más amplio como el bienestar personal. El entrenamiento en bienestar personal también enseña a conseguir metas, pero va mucho más allá de ello. Además, el *coach* no indica el camino, sino que hace preguntas para que cada cual razone por sí mismo y encuentre la forma de conseguir su objetivo, no dando consejos, mientras que en el entrenamiento en bienestar personal sí se indica el camino. Por último, el *coach* no tiene por qué ser experto en el tema que trata con el cliente, mientras que el entrenador en bienestar personal sí es un experto en esta materia. Más información sobre el [coaching personal](#).

Parecidos con un entrenador deportivo

En cambio, el entrenador en bienestar personal sí es parecido a un entrenador deportivo, el cual es experto en la materia que entrena y fija o propone unos objetivos y un plan de entrenamiento, motiva a que se cumpla y hace un seguimiento

EL ENFOQUE SISTEMICO EN LA ASESORIA PSICOLOGICA.

FUNDAMENTOS DE LA TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA Y DIFERENCIA COMPARATIVA CON EL MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL

Posted on [12/04/2014](#) IN <http://www.terapiabreveestrategicamadrid.com>

Para clarificar bien la diferencia entre la psicoterapia breve estratégica y el resto de formas de psicoterapia, es importante que, sobre la base de la moderna teoría de los juegos (von Neumann, 1944), la teoría de los sistemas (von Bertalanffy, 1956) , la lógica estratégica (Elster, 1979, Nardone, Salvini, 1977, Nardone, Balbi, 2008), la pragmática de la comunicación (Watzlawick, Beavin, Lackson, 1971), el constructivismo radical (von Glasersfeld, 1975, von Foerster, 1973, 1987; Watzlawick, 1988), y reutilizando además el antiguo arte de la estratagema y la retórica de la persuasión de los sofistas (Nardone, Salvini, 2004), se considere cada tipo de patología no como una enfermedad a curar sino como un equilibrio disfuncional a transformar en funcional. Esta disfuncionalidad se sostiene por una dinámica que se autoalimenta, no sobre la base de determinadas características biológicas ni de oscuras pulsiones anidadas en el inconsciente (y aún menos como consecuencia de un aprendizaje equivocado), sino como el efecto de la exasperación y rigidez en el uso de estrategias adaptativas que se han transformado en desadaptativas, es decir, en lo que llamamos “[Soluciones intentadas](#)“, que se han demostrado eficaces respecto a determinadas situaciones problemáticas y que se convierten en lo que mantiene y

complica el problema en lugar de resolverlo debido a la rigidez en su aplicación. Porque justamente debido a que al inicio funcionan, estas soluciones se constituyen en el fundamento de su reiterada aplicación, hasta la completa construcción de la patología. (Como ejemplo, vean aquí las [soluciones intentadas del miedo](#)). Por lo tanto, la intervención terapéutica estará representada por maniobras conducentes a interrumpir tales contraproducentes círculos viciosos. A fin de que estas maniobras sean eficaces, deberán subvertir la lógica interna del problema, reorientándola hacia su solución. Por esto la estrategia deberá, como se enseña en la teoría de los juegos, encajar con las reglas internas del juego en curso y, como indica la lógica estratégica, deberá estar compuesta por una serie de tácticas y técnicas específicamente creadas y adaptadas para conducir a la victoria. Esto significa analizar una psicopatología como un problema a resolver y no como una enfermedad a curar en el sentido biológico del término. La solución del problema está representada, por tanto, por estrategias y estratagemas capaces de hacer cambiar al sujeto las propias soluciones intentadas disfuncionales, y gracias a ello inducirlo a experimentar concretamente el cambio terapéutico, es decir, hacer de modo que el paciente modifique efectivamente la percepción de las cosas que lo llevan a reacciones patológicas. En esta dirección resulta fundamental diferenciar para cada forma de psicopatología los modelos lógicos de la interacción disfuncional que alimentan su formación y persistencia, y sobre esta misma línea construir modelos de lógica estratégica de la intervención resolutive. Esto es lo que viene haciendo desde la mitad de los 80 el Centro di Terapia Strategica de Arezzo dirigido por Giorgio Nardone hasta ahora, realizando protocolos de tratamiento específicos para gran parte de las formas de trastorno psíquico y comportamental. La eficacia y eficiencia de las estrategias y estratagemas terapéuticas construidas *ad hoc* para las diferentes patologías y su replicabilidad han conducido después al conocimiento efectivo y empírico del funcionamiento de tales equilibrios disfuncionales. Todo ello explica la afirmación aparentemente paradójica: las soluciones explican los problemas.

TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA Y/O TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

Nuestro modelo se asocia con frecuencia a la psicoterapia cognitivo-conductual. Pero estos modelos se distinguen el uno del otro. La semejanza entre ambos modelos se debe a tres aspectos:

- a) Ambos utilizan una moderna epistemología constructivista, es decir, ambas consideran que el sujeto es un constructor activo de la propia realidad y no víctima inerte de ésta, es artífice de las propias relaciones consigo mismo, los demás y el mundo.
- b) ambas han formulado rigurosos protocolos de intervención, ya sea basados sobre los diálogos o sobre prescripciones terapéuticas
- c) ambos modelos utilizan un método empírico y experimental para la validación de sus técnicas y verifica los resultados.

La diferencia sustancial a nivel teórico consiste en el hecho de que los modelos cognitivo-conductuales derivan de la teoría del aprendizaje, mientras que los modelos estratégicos de la teoría del cambio. Traducido a la práctica clínica, un terapeuta cognitivo-conductual guía al paciente a través de un proceso basado en la conciencia y sobre el esfuerzo voluntario a



BIENVENIDO

A NUESTRAS PUBLICACIONES.

Si deseas obtener el contenido completo de este material, envía un correo a:

Contacto@cecash.org.mx

solicitando este material y lo recibirás a vuelta de correo

GRACIAS!