



ESPIRAL
ESPAI PSICOLÒGIC
www.psicologiaespiral.es

PROGRAMA

Módulo 1. El proceso biográfico y el autoconocimiento



PRESENTACIÓN

Nuestro máster ofrece a lo largo de tres años su propuesta formativa, y este año iniciamos el ciclo 2018-2021. En este documento presentamos el programa del primer módulo, destinado a profundizar el proceso de autoconocimiento, pasando revisión por cada una de las etapas del desarrollo evolutivo según E. Erikson.

La visión integral, en términos de K. Wilber, nutre todo el enfoque de nuestra formación. Esto hace que atendamos cuidadosamente las diferentes dimensiones del ser: la física, la emocional, la mental, la existencial y la espiritual; es decir, toda la Gran Cadena del Ser. Con ayuda de autores como R. Guardini, K. Dürckheim, R. Assagioli, F. Vaughan, F. Guerau, J. Nelson, e I. Progoff, en este módulo profundizaremos cada una de esas dimensiones, experimentando y comprendiendo la conformación del ser humano como un ser plural y multidimensional. Concebimos la salud y la enfermedad como un conjunto complejo y variado de factores de todas esas dimensiones, que, a lo largo de cada sesión, y en profundidad durante los fines de semana, iremos comprendiendo y compartiendo entre todos los participantes.

Este primer módulo también está destinado a comprender en profundidad un modelo de personalidad de carácter humanista: el Análisis Transaccional. Nuestra formación apuesta por un recorrido personal, a lo largo del cual cada participante obtenga un espacio de trabajo e indagación personal cuestionador y vivificador de sí mismo. La herramienta de trabajo de una persona que ayuda a otra es su propia personalidad, su propia esencia. Con el Análisis Transaccional, ofrecemos el marco de referencia teórico y práctico capaz de clarificar y sensibilizar de forma saludable esa herramienta de trabajo.

Complementando estos dos grandes ejes de trabajo (el desarrollo evolutivo y sus etapas, y las claves de la relación de ayuda con el énfasis en la descubierta del funcionamiento saludable de la propia personalidad), este módulo también expone la importancia del funcionamiento del inconsciente. Durante el curso cada

participante preparará el material con el que durante el último fin de semana profundizaremos sobre el fenómeno de los sueños.

Veamos seguidamente con detalle el trabajo propuesto para este año formativo:

Eje 1: La curva biográfica

Objetivos:

- Adquirir las claves de comprensión teóricas de los elementos que describen el proceso de desarrollo evolutivo de la vida humana.
- Obtener herramientas prácticas para adquirir datos sobre el proceso personal vivido a la luz de la teoría dada.
- Obtener herramientas de intervención terapéutica.

Contenidos:

- El ciclo vital según E. Erikson y R. Guardini.
- Las crisis y sus oportunidades.
- La salud y la enfermedad. Claves diagnósticas.
- La infancia, pubertad, adolescencia, juventud, adultez, madurez y vejez.
- El Análisis Transaccional. Un mapa de comprensión de la psique humana y de sus relaciones.
- El trabajo terapéutico con los sueños.

Eje 2: La relación de ayuda

Objetivos:

- Conocer las claves comprensivas de un proceso de ayuda.

- Obtener un modelo de las fases interpersonales que se dan en el encuentro de ayuda.
- Experimentar algunas de las estrategias en las fases del modelo.

Contenido:

- Las etapas de la ayuda.
- Prácticas con las herramientas del análisis transaccional: el cariciograma, el egograma, la reparentalización y las transacciones sanadoras.
- La guía del trabajo con sueños.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

El curso armoniza de forma equilibrada el trabajo teórico y la experiencia vivencial, facilitando el aprendizaje en un contexto grupal protegido que ofrece un espacio de crecimiento y transformación personal. A partir de los ejercicios prácticos vivenciales (individuales y grupales) y las exposiciones durante las sesiones, iremos entrelazando teoría y práctica. Propuestas como lecturas comentadas, baile energético, exposiciones teóricas, dramatización, experiencia interpersonal, trabajo en equipo y práctica de meditación se articulan para ir entrelazando comprensiones y habilidades eficaces para el autoconocimiento y el ejercicio privado o profesional de la relación de ayuda.

Ahora bien, el principal motor de trabajo de esta formación es el propio proceso personal. Para facilitar este trabajo durante este año se propone la realización del Diario de Encuentro Personal como eje clave, inspirado en el Diario de I. Progroff, como acompañamiento íntimo del propio proceso personal a lo largo de la formación. Se trata de que cada participante lleve a cabo escritos estructurados para que entre en contacto consigo mismo, con sus valores, su historia personal y camine en el descubrimiento de "lo personal" a lo largo de la formación. Registrar experiencias, recuerdos, sueños, diálogos, temores... encaminados a la comprensión de la propia vida.

A lo largo de las sesiones presenciales se activan las diferentes dimensiones personales (emocionales, corporales, intelectuales, existenciales y espirituales), tanto en lo individual como en lo relacional. Mediante la escritura sistemática pretendemos recoger el material vivido en un esfuerzo de concentración con el deseo que la escritura actúe como recurso para rebiografiar conscientemente la vida, evitando distracciones y dispersiones en este trabajo íntimo.

Observaciones y pautas para llevar el Diario de Encuentro Personal:

- Establecer un compromiso personal, con uno mismo, de perseverar en la escritura.

- Se trata de un documento privado que excepcionalmente puede mostrarse con fines terapéuticos.
- Asegurarse de conseguir y mantener un ritmo de trabajo con el método.
- Me comprometo a no juzgarme, ni analizarme, ni interpretarme...
- Pacto con la espontaneidad, claridad, sinceridad, interioridad de una "escritura salvaje".

Apartados del Diario de Encuentro Personal

Aconsejamos disponer de una libreta con apartados, de los cuales destacamos los siguientes:

- Autobiografía.
- Cuaderno de bitácora (las frases diarias al acostarse).
- Sueños.

Autobiografía

Este apartado abre una puerta a la investigación personal del camino recorrido en la vida: la autobiografía. A lo largo de la formación nos detenemos en las diferentes etapas que componen una vida humana. Existen diferentes ejercicios que se realizan y otros que son sugeridos; todos ellos pueden quedar recogidos en este apartado.

Cuaderno de bitácora

Hace referencia al registro de los acontecimientos cotidianos, aquello que ocurre en el día a día. Puede tratarse de notas breves que ocurren en el día. Nos referimos no tanto a un registro de hechos fidedignos cuanto a pensamientos, sensaciones, percepciones, imágenes, intuiciones que nos llaman la atención. El ejercicio de recogida de frase-síntesis del día es un ejemplo de uso de este apartado.

Sueños

Más allá del trabajo de recogida de material consciente a lo largo del curso, trabajamos con niveles de conciencia más sutil. En los ejercicios de visualizaciones, por ejemplo, nos adentramos en estados de ensoñación que abren material subconsciente. Los sueños son material inconsciente que expresan simbólicamente niveles de nuestra psique.

CALENDARIO

El primer módulo está distribuido durante los siguientes jueves, de 19h a 22:

- Octubre 11 y 25.
- Noviembre 8 y 29.
- Diciembre 13 y 20.
- Enero 10 y 24.
- Febrero 7 y 21.
- Marzo 7 y 21.
- Abril 4 y 25.
- Mayo 9 y 23.
- Junio 6.

Fines de semana, a partir de las 19h del correspondiente viernes hasta las 14h del domingo:

- Noviembre 16, 17 y 18.
- Febrero 15, 16 y 17.
- Mayo 10, 11 y 12.

Los fines de semana se llevarán a cabo fuera de Barcelona, en la [Casa Rural Les Eres de Guardiola](#).