

Aproximación práctica a la Terapia de Aceptación y Compromiso



“La felicidad y la libertad comienzan con la clara comprensión de un principio: algunas cosas están bajo nuestro control y otras no. Sólo tras haber hecho frente a esta regla fundamental y haber aprendido a distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no, serán posibles la tranquilidad interior y la eficacia exterior”.

Epícteto (s.II)

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es una terapia de las llamadas de tercera generación que tiene sus bases en el *conductismo contextual*.

Su objetivo principal no es la reducción de la sintomatología que produce malestar, sino la *flexibilidad psicológica* aún en presencia de dicha sintomatología. De esta manera, la persona percibe una mayor libertad de elección y acción en su vida diaria.

Los creadores de ACT sostienen que ésta no se explica, sino que *se experimenta*, por eso emplean como recursos: ejercicios experienciales y metáforas.

OBJETIVOS:

- Exponer los *elementos básicos* que conforman la terapia de Aceptación y Compromiso.
- Explicar el papel del *análisis funcional* en ACT.
- Practicar los *ejercicios y metáforas* a aplicar en el tratamiento psicológico desde ACT.
- Presentar las técnicas de ACT adaptadas a la terapia con *población infanto-juvenil*.

CONTENIDOS

- Introducción a la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Teoría de los marcos relacionales*.
- *Componentes* del proceso terapéutico: objetivos y técnicas.
- *Matrix* como herramienta de trabajo.
- *Habilidades del terapeuta* ACT con adultos y con población infanto-juvenil.

Fechas:

Miércoles 20 y 27 de junio
De 16:00 a 21:00 h

Profesores:

Loida Rueda Sánchez
David Lobato Casado

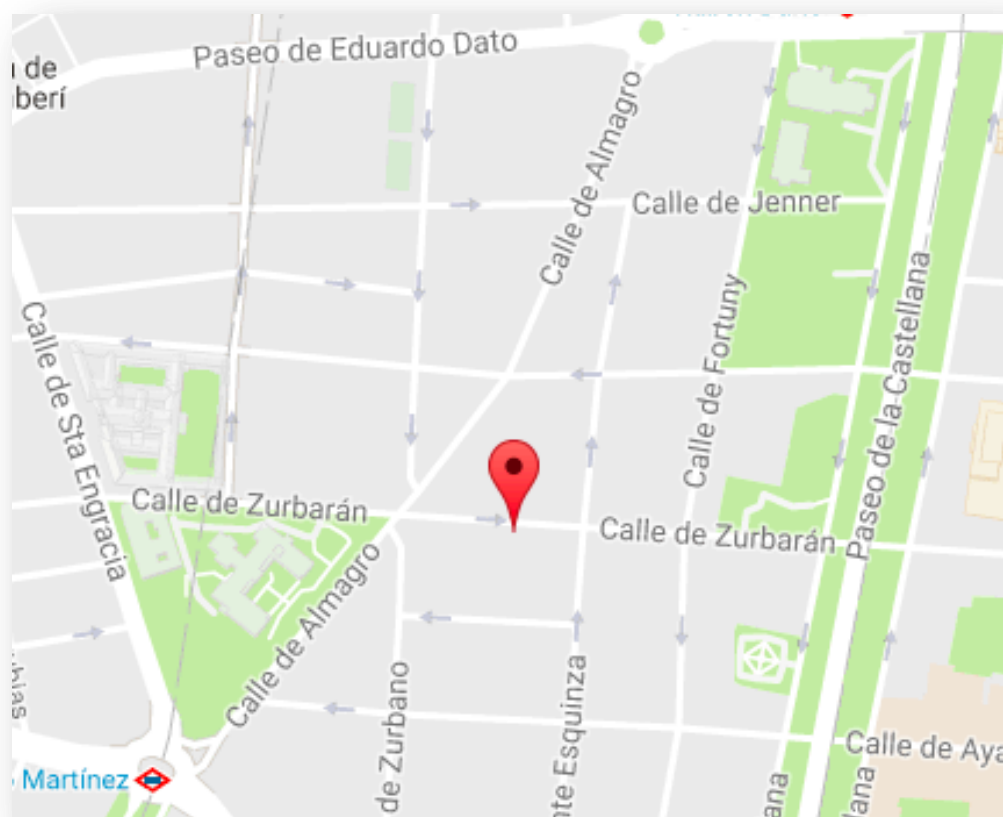
120 €





10 horas

(Descuento 10%
antiguos y actuales
alumnos)

En Luria Psicología creemos firmemente en la formación continua, el reciclaje profesional y la actualización del conocimiento de los psicólogos. Con este fin, se ofrecen cada año diferentes cursos monográficos con la metodología *“learning by doing”*, en la que trabajamos con dinámicas, role playing, ejercicios de lápiz y papel, análisis de casos, etc.

¡Te esperamos!



-  91 310 14 55 - 683 682 951
-  martaortega@luriapsicologia.com
-  www.luriapsicologia.com
-  C/ Zurbarán 14, bajo dcha. Madrid