

NÓMADAS

PSICOLOGÍA Y FORMACIÓN

APROXÍMA-T

ACT Y BASES DE LA CONDUCTA HUMANA

Objetivos:

- Dar a conocer la teoría y práctica de la psicología a través de la ciencia conductual/contextual y ACT.
- Comprender la conducta humana y cómo se producen los cambios de conducta.
- Entrenar habilidades de flexibilidad psicológica para utilizar en el ámbito profesional con otros.

Para quién:

Psicólogos/profesores/profesionales de la salud

Duración: 4 sesiones (8 horas)

Contenidos:

1. Introducción a la psicología conductual y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).
 - Teoría e historia. (Contextualismo funcional y pilares básicos de la Teoría del Marco Relacional (TMR).
 - Principios conductuales.
 - Aplicaciones.
2. Los virajes de ACT.
3. Aplicación de Contingencias en ACT. Cómo crear reglas flexibles a través del análisis funcional.
4. Ejercicios experienciales y metáforas.

Una vez que termines, podrás:

Este taller te ayudará a tener un mejor entendimiento de la conducta humana, la terapia de aceptación y compromiso y cómo gestionar tanto las conductas públicas (las cosas que hacemos) y las conductas privadas (nuestros pensamientos, sensaciones y emociones) utilizando principios de la ciencia conductual para aplicar a pacientes, alumnos o incluso a tí mismo.

Otros cursos que te pueden interesar son:

Desenredando emociones, enfoque mindfulness y flexibilidad psicológica, relacionándonos con la adolescencia desde ACT.