



Dra. Consuelo Rollán

Colegiada: 45.382

**APOYO PSICOLÓGICO
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL**

Taller:

**ANÁLISIS DEL GUIÓN DE VIDA III
EL PANORAMA EMOCIONAL HUMANO, COMPRENDER,
SENTIR, HACER: LA INTEGRACIÓN NECESARIA**

Sentimientos de guión y sentimientos genuinos

En este taller vamos a explorar nuestras emociones y sentimientos derivados de la historia personal de nuestra afectividad, así como el resultado de nuestra evolución emocional fruto de la experiencia, especialmente en contextos en los que se evidencia nuestra autonomía. Observaremos la puesta en escena de las expresiones emocionales que derivan de contenidos acumulados y que ante una eventual contrariedad, asoman voluptuosamente detonadas por una situación actual que permite la erupción de otra anterior no resuelta.

Estos **“raptos emocionales”** suponen una de las mayores complicaciones para la regulación emocional, debido especialmente a la ausencia de conciencia emocional. Desconocer nuestras emociones enmascaradas, es un problema frecuente que nos impide detectar como nos sentimos y diferenciar lo que llevamos, emocionalmente hablando, de una situación a otra.

La mayoría de los conflictos que vivimos los causan **cúmulos emocionales** que poco tienen que ver con lo que nos sucede ahora y sin embargo, dirigen situaciones con resultados frecuentemente desafortunados y vividos como si no hubiera otra opción. Argumentados con causas ajenas a la propia responsabilidad: *“es que me saca de mis casillas, “no puedo con esto”* que nos llevan a enfrascarnos en bucles que se repiten.

Atenderemos también a los **sentimientos enmascarados** que acogen emociones sin expresar debido a la idiosincrasia de nuestros contextos por un lado y a nuestras características personales por otro, y cuya energía se canaliza a través de expresiones emocionales que resultaron adaptativas en situaciones concretas pasando a formar parte de nuestra **personalidad emocional**. La cuestión es que dejan sin cubrir **la motivación emocional**



genuina, aquello que motivó la emoción y que olvidamos aunque su efecto persista.

Recorriendo diferentes elementos de nuestra narrativa vital, nos centramos en esta ocasión en las motivaciones que subyacen y que dirigen, sustancialmente, el resultado de nuestras acciones.

OBJETIVOS

- Conocer los conceptos asociados a las emociones y los sentimientos
- Diferenciar entre emociones y sentimientos parásitos y rebuscados
- Conocer el origen de nuestro aprendizaje de interacción afectiva: las experiencias de adaptación emocional
- Ensayar estrategias de conciencia y regulación emocional
- Situar los sentimientos en nuestro marco personal
- Cultivar sentimientos para cooperar, amar y construir

CONTENIDOS

- Afectividad y vinculaciones significativas: el origen de la narrativa emocional
- Emociones genuinas y sentimientos parásitos y rebuscados: sentir hoy *versus* vivir sintiendo lo mismo: *rumiaciones y bucles emocionales*.
- La conciencia/regulación emocional: conocer, comprender, integrar.
- La afectividad de vinculación autónoma/la afectividad codependiente: conociendo la motivación emocional genuina
- La narrativa emocional desde sentimientos evolucionados
- Afectividad y construcción de sentido de la vida

2

METODOLOGÍA

Este taller lo desarrollamos con una metodología de carácter teórico-práctico. Comenzamos conociendo los conceptos teóricos de interés que enmarcan los objetivos de la formación y que proponemos para proceder después a las dinámicas y actividades que favorecen la asimilación de la teoría y la conexión con el marco emocional de cada participante.

EVALUACIÓN

Se desarrolla a través de una memoria personal de cada participante y un formulario de satisfacción hacia la formación y la profesora.



Dra. Consuelo Rollán

Colegiada: 45.382

**APOYO PSICOLÓGICO
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL**

DESTINATARIOS

Este taller está dirigido cualquier persona que desee ampliar su conciencia y regulación emocional más allá de la conducta, comprendiendo las variables de aprendizaje emocional. Es también apropiado para profesionales de la psicología, la medicina, la educación y el trabajo social especialmente, así como disciplinas afines.

Esta formación constituye parte del programa de la Formación Avanzada que ofertamos y puede realizarse como continuidad de los anteriores o bien como monográfico independiente.

HORARIO Y EMPLAZAMIENTO

Sábado, 6 de abril de 2019 de 10,00 a 14,00 y de 16,00 a 20,00 horas

Domingo, 7 de abril de 10,00 a 14,00 horas

Se certifican 16 horas: 12 lectivas más 4 de lectura previa y ejercicios

El curso tiene lugar en Madrid: Zona de Chamberí.

INSCRIPCIÓN Y PRECIO

El precio del curso es de 180 EUR. Para reservar plaza puedes realizar el pago completo del taller o ingresar 80 EUR de depósito* en el número de cta. que recibirás en tu correo al rellenar el [formulario de inscripción online](#) que está en la página del taller. Una vez recibido el depósito te lo confirmaremos por mail. El resto del pago se realizará el primer día del curso.

* El depósito del 80 EUR no es reembolsable en caso de no asistencia.

Descuentos:

Las personas en situación de desempleo y estudiantes menores de 30 años que acrediten su situación tendrán un descuento de 70 EUR sobre el precio del taller.

Para más información y cuestiones relacionadas con el curso nos pueden enviar correo a:

crollan23@gmail.com

o llamar al teléfono 691667832 en horario de lunes a viernes de 10 a 14 horas y de 17 a 20 horas.