

<b>PROGRAMA</b>		
<b>1. Nombre de la actividad curricular</b>		
Taller de trabajo con el autosabotaje y la procrastinación		
<b>2. Nombre de la actividad curricular en inglés</b>		
Self-sabotage and procrastination workshop		
<b>3. Unidad Académica / organismo de la unidad académica que lo desarrolla</b>		
Psicología		
<b>4. Ámbitos</b>		
Diagnóstico – Intervención		
<b>5. Horas de trabajo</b>	Presencial	No presencial
9	3	6
<b>6. Número de créditos SCT – Chile</b>	6	
<b>7. Requisitos</b>	Psicología Clínica	
<b>8. Propósito general del curso</b>	Curso fundamentalmente práctico, el cual tiene como propósito dar herramientas clínicas para comprender fenómenos de autosabotaje y procrastinación e intervenir clínicamente con personas. La metodología incluye algunas clases expositivas pero fundamentalmente demostraciones y actividades prácticas de las y los estudiantes, en que ejerciten sus habilidades de diagnóstico e intervención.	
<b>9. Competencias a las que contribuye el curso</b>	<b>Ámbito Diagnóstico:</b> -Desarrollar una estrategia metodológica pertinente para dar respuestas relevantes y adecuadas a las preguntas y contrastación de hipótesis. -Aplicar el conocimiento adquirido sobre el campo de estudio de la disciplina, situado en un contexto socio histórico, político y cultural con una actitud reflexiva, crítica y ética.	

	<p><b>Ámbito Intervención</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formular objetivos y estrategias de acción, que aporten a resolver los problemas detectados y satisfacción de necesidades en función de las características y recursos de los sujetos de intervención.</li> <li>- Movilizar recursos técnicos y personales presentes en el sujeto que interviene, en el sujeto intervenido y en el entorno que promuevan un impacto positivo de la intervención.</li> <li>- Sistematizar las experiencias de intervención.</li> </ul>
<p><b>10. Subcompetencias</b></p>	<p><b>Ámbito Diagnóstico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Generar un diseño de aproximación al objeto de estudio.</li> <li>-Conceptualizar un fenómeno (evento, problema), observando y analizando los fenómenos y procesos desde una perspectiva psicológica e incorporando disciplinas afines, con una actitud reflexiva, crítica y ética.</li> </ul> <p><b>Ámbito Intervención</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Establecer propósitos para la resolución de problemas y necesidades detectadas comunicándolos de manera precisa y considerando la factibilidad de evaluación y a los sujetos de intervención.</li> <li>-Establecer estrategias de acción definiendo los pasos necesarios para lograr los propósitos establecidos.</li> <li>-Desarrollar el proceso de intervención, empatizando con el sujeto intervenido y su entorno, y desplegando habilidades interpersonales que se articulan con el dominio técnico.</li> <li>-Proponer una explicación del funcionamiento de la intervención con el fin de generar nuevos conocimientos a partir de lo aprendido y posible replicabilidad de la propuesta.</li> </ul>
<p><b>11. Resultados de Aprendizaje</b></p>	

Realizar una entrevista clínica que permita comprender el sentido de una conducta aparentemente irracional de autosabotaje o procrastinación, desde una mirada empática en vez de juzgadora.

Aplicar estrategias prácticas de negociación interna para resolver el conflicto interno, disminuyendo el autosabotaje y la procrastinación, de modo de lograr alinear mejor la propia conducta con los objetivos, necesidades y valores.

## **12. Saberes / contenidos**

### **Módulo Transversal: ¿Por qué hacemos cosas que nos hacen daño y postergamos lo importante? Comprensiones teóricas del autosabotaje y procrastinación**

- Definiciones
- Modelos teóricos: Acoger vs Luchar contra la resistencia; Teoría de Campo; Self-Múltiple; Principio de Coherencia del Síntoma.
- *Nota: Este módulo será abordado a lo largo del semestre, en los momentos de discusión teórica para contextualizar y dar sentido a los ejercicios y técnicas.*

### **Módulo I: Principios Relacionales Básicos**

- Respuestas Empáticas y principio de no juzgar
- Acompañar y dirigir
- Alianza con “todas las partes”

### **Módulo II: Descubriendo el sentido de la resistencia o síntoma**

- Ejemplos sobre el sentido de la conducta sintomática o resistente
- Identificar las voces internas en conflicto
- Explorar empáticamente el sentido o intención positiva de cada voz interna

### **Módulo III: Trabajando el Conflicto Interno**

- Trabajo de partes o polaridades internas
- Identificación y desarrollo de estrategias para manejar la ambivalencia

### **Módulo IV: Trabajo con la Autocrítica**

- Modelos del sacrificio vs modelos de conservación de la energía
- Identificación de Consecuencias e Intención Positiva de Voz Crítica
- Conflicto de polaridades “topdog vs underdog”

### **Módulo V: Trabajo con la Herida Relacional**

- Trabajo con Exiliados y Emociones dolorosas
- Desarrollo de Voz Autocompasiva

### **Módulo VI: Análisis de Barreras y Facilitadores Externos**

- Environment Design: Trabajo con Gatillantes y claves contextuales
- Fuerza de voluntad como recurso finito
- Modelos de B.J. Fogg aplicados a hábitos y procrastinación

**Módulo VII: Co-Construcción de Objetivos Ecológicos**

- Objetivos bien formulados
- If-then planning
- Tareas como Experimentos a probar
- Evaluación de Avances y Ajustes

**13. Metodología**

El curso es de carácter fundamentalmente práctico-experiencial. Se trabajarán contenidos teóricos al inicio para explicar los conceptos y fundamentar los ejercicios. Posteriormente, el trabajo será principalmente de tipo taller en que los mismos estudiantes realizarán ejercicios individuales y en pequeños grupos, con guía y retroalimentación docente. Además, se realizarán trabajos prácticos semanales en las horas no presenciales del curso, para fortalecer las herramientas aprendidas. El rol del docente será: explicar los modelos conceptuales que sustentan las intervenciones, demostrar las intervenciones en su aplicación práctica y dar retroalimentación a los ejercicios prácticos de las y los estudiantes.

**14. Evaluación**

Se realizarán las siguientes evaluaciones:

1. Bitácoras semanales: 50% (Son individuales y se entregan al final de cada clase, respondiendo algunas preguntas específicas para esa clase).
2. Trabajo de integración final: 50% (En grupos, deben aplicar algunas herramientas vistas en el curso para trabajar un problema de autosabotaje, incluyendo una transcripción y análisis de la intervención realizada).

**15. Requisitos de aprobación**

Asistencia al 80% de las clases.

Nota: 4.0

**16. Normativa del Curso**

- La inasistencia a clases obligatorias y/o evaluaciones deben ser justificadas en un plazo de 5 días hábiles en Secretaría de Estudios al correo, adjuntando los antecedentes. Esto se realiza vía plataforma U-Campus o por correo a [secest.psicologia@uchile.cl](mailto:secest.psicologia@uchile.cl)
- Dado que el curso es fundamentalmente un taller, y se realizarán trabajos prácticos en cada sesión, es esencial la asistencia y puntualidad (tanto para poder realizar las actividades prácticas, como para no interrumpir a l@s compañer@s).

Por esto, se dará una ventana de 10 minutos para llegar tarde a cada clase, y luego no se permitirá la entrada.

### **17. Palabras Clave**

*Procrastinación, Autosabotaje, Psicoterapia Humanista, Self Dialógico, Gestalt*

### **18. Bibliografía Obligatoria**

Arkowitz, H. (2002). Toward an integrative perspective on resistance to change. *Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 219–227.

Cowan, E., & Presbury, J. (2000). Meeting client resistance and reactance with reverence. *Journal of Counseling & Development*, 78, 411–419.

Herrera, P. (2020) "If my Plan Doesn't Work, I'll Follow the Doctor's Orders". A Dialogical Self Analysis of Chronic Patients' Medical Treatment Ambivalence, *Journal of Constructivist Psychology*, DOI: 10.1080/10720537.2020.1864690

Wachtel, P. L. (1996). La comunicación terapéutica. Bilbao: Desclée De Brower. Capítulo 5: Intervenciones acusatorias y facilitadoras. Crítica y permiso en el diálogo terapéutico

### **18. Bibliografía Complementaria (opcional)**

Beutler, L. E., Rocco, F., & Moleiro, C. (2001). Resistance. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 34(4), 431–436.

Carretero, F., Feixas, G., Pellungrini, I., & Saúl, L. A. (2001). Cuando relacionarse amenaza la identidad. La fobia social desde un enfoque constructivista. *Boletín De Psicología*, 72, 43–55.

Ecker, B., & Hulley, L. (1996). *Depth-oriented brief therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.

Engle, D. E., & Holiman, M. (2002). A gestalt-experiential perspective on resistance. *Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 175–183.

Ecker, B., & Hulley, L. (2007, November 24). *Coherence Therapy for Panic Attacks*. [Www.Coherencetherapy.org](http://www.coherencetherapy.org). Retrieved October 2012, from <http://www.coherencetherapy.org>

Feixas, G., Montesano, A., Compañ, V., Salla, M., Dada, G., Pucurull, O., et al. (2014). Cognitive conflicts in major depression: Between desired change and personal coherence. *The British Journal of Clinical Psychology / the British Psychological Society*, 53(4), n/a–n/a. doi:10.1111/bjc.12050

Frankel, Z., & Levitt, H. M. (2006). *Postmodern Strategies for Working with Resistance: Problem Resolution or Self-Revolution?* *Journal of Constructivist Psychology*, 19(3), 219–250. doi:10.1080/13854040600689141

Greenberg, L. S. (1979). *Resolving splits: Use of the two chair technique.* *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 316.

Herrera, P. (2013). *Cooperation and resistance toward medical treatment in hypertensive patients who require lifestyle changes. (Doctoral Dissertation).* Ruprecht-karls-universität Heidelberg, Heidelberg.

Herrera, P., Moncada, L., & Defey, D. (2016). *Understanding Non-Adherence From the Inside: Hypertensive Patients' Motivations for Adhering and Not Adhering.* *Qualitative Health Research*, 1–13. <http://doi.org/10.1177/1049732316652529>

Martínez, A. (2012). *Interrupción: La visión Gestáltica de las resistencias.* Retrieved April 28, 2015, from <http://www.gestalt.cl/articulo.php?textold=10>

Messer, S. B. (2002). *A psychodynamic perspective on resistance in psychotherapy: vive la résistance.* *Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 157–163. doi:10.1002/jclp.1139

Moyers, T. B., & Rollnick, S. (2002). *A motivational interviewing perspective on resistance in psychotherapy.* *Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 185–193. doi:10.1002/jclp.1142

Newman, C. F. (2002). *A cognitive perspective on resistance in psychotherapy.* *Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 165–174.

Sassenfeld, A. (sin fecha). *La resistencia y los mecanismos de la neurosis en psicoterapia gestáltica.* [Facso.uchile.cl](http://www.facso.uchile.cl). Retrieved December 8, 2012, from [http://www.facso.uchile.cl/psicologia/caps/docs/La\\_resistencia\\_y\\_los\\_mecanismos\\_de\\_la\\_neurosis\\_en\\_la\\_terapia\\_gest\\_ltica.pdf](http://www.facso.uchile.cl/psicologia/caps/docs/La_resistencia_y_los_mecanismos_de_la_neurosis_en_la_terapia_gest_ltica.pdf).

Seibel, C., & Dowd, E. (1999). *Reactance and therapeutic noncompliance.* *Cognitive Therapy and Research*.

Scent, C. L., & Boes, S. R. (2014). *Acceptance and Commitment Training: A Brief Intervention to Reduce Procrastination Among College Students.* *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(2), 144–156. doi:10.1080/87568225.2014.883887

Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.* *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65

*Van Denburg, T. F., & Kiesler, D. J. (2002). An interpersonal communication perspective on resistance in psychotherapy. Journal of Clinical Psychology, 58(2), 195–205. doi:10.1002/jclp.1143*

**19. Recursos web**

U-Cursos: plataforma web

También se permitirá acceder al material a través de una carpeta de Google Drive, junto con videos de apoyo en Youtube.