



Universidad de Chile
Facultad de Ciencias Sociales
Escuela de Ciencias Sociales
Carrera de Psicología

Programa “Taller de trabajo con el autosabotaje y la procrastinación”

(Horario: Miércoles 10:15-13:30)

I.- Identificación de la actividad curricular	
Carrera en que se dicta:	Psicología
Profesor o equipo:	Pablo Herrera Salinas
Ciclo al que pertenece:	Especialización
Semestre:	VII
Modalidad:	Presencial
Carácter:	Optativo
Pre - requisitos:	Psicología Clínica
Año	2021
II.- Descripción / Justificación de la actividad curricular	
<p>Desde distintas disciplinas científicas y artísticas se ha buscado comprender el autosabotaje y ambivalencia humana. ¿Por qué no hacemos las cosas que sabemos que nos hacen bien? ¿Qué pasa que repetimos una y otra vez los mismos errores? y ¿Cómo podemos dejar de postergar lo que nos importa realmente?</p> <p>Este taller entrega herramientas clínicas para abordar estos problemas en nosotros mismos y en otros. Se basa en modernos desarrollos de las teorías del Self Dialógico y la Mente Modular, y asume una perspectiva basada en principios humanistas y experienciales. Desde esta mirada, la conducta "auto-derrotante" no se ve como expresión de un impulso masoquista o de ideas irracionales, sino como una expresión de conflicto interno y de aspectos de uno mismo que es necesario escuchar y acoger empáticamente.</p>	
III.- Objetivos de la actividad curricular	
<p>Objetivo General:</p> <p>Entregar herramientas prácticas y teóricas para que los estudiantes comprendan y resuelvan sus propias conductas y reacciones “auto-saboteadoras” y de procrastinación, así como las de los demás. Lo anterior, desde una perspectiva humanista-experiencial donde éstas conductas no se ven como ideas irracionales o expresión de un impulso masoquista-tanático a combatir, sino como una manifestación de voces rechazadas o ignoradas del self, que requieren empatía y escucha para ser canalizadas constructivamente.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Comprender distintas conceptualizaciones teóricas que han buscado explicar el autosabotaje, la resistencia al cambio y la procrastinación, así como las consecuencias prácticas y clínicas de dichos planteamientos teóricos.- Explorar las propias conductas de autosabotaje o procrastinación, desde una mirada empática en vez de juzgadora o de pelea con uno mismo.- Identificar el sentido de la conducta autosaboteadora o de procrastinación, tanto en sí mismo como en otros.	

- 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.

IV.- Temáticas o contenidos de la actividad curricular

Módulo I: ¿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
- Mirada humanista sobre el Autosabotaje
- Propuesta de trabajo sobre la Procrastinación
- Teorías del Self Múltiple y abordaje del conflicto interno

Módulo II: Trabajo con 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: Negociación interna y resolución de la ambivalencia

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

Módulo IV: Trabajo con la procrastinación

- Fuerza de voluntad como recurso finito
- Modelos del sacrificio vs modelos de conservación de la energía
- Barreras comunes que producen procrastinación
- Trabajo con el crítico interno y lucha “topdog vs underdog”

V.- Metodología de la actividad curricular

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 2021 el curso se dictará online. Se irán alternando las sesiones sincrónicas con entrega de material (textos, guías de ejercicios y videos) a-sincrónico.

VI.- Evaluación de la actividad curricular

Se realizarán las siguientes evaluaciones:

1. Trabajo escrito de aplicación personal y experiencial de los conceptos teóricos vistos en clase. 20%
2. Trabajo práctico de identificación del sentido de la conducta de autosabotaje, mediante entrevista clínica. 20%
3. Trabajo práctico de facilitación de la negociación interna y construcción de objetivos “ecológicos”, coherentes con todos los aspectos o voces del self. 20%
4. Trabajo práctico de identificación de las barreras internas y externas que generan procrastinación, y desarrollo de un plan de intervención. 20%
5. Entrega de bitácora semanal: “yo como terapeuta” y “yo como paciente”. 20%

VII.- Bibliografía básica y obligatoria de la actividad curricular

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.

Pablo A. Herrera (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 Brouwer.
Capítulo 5: Intervenciones acusatorias y facilitadoras. Crítica y permiso en el diálogo terapéutico

Además, se incluyen los siguientes recursos web:

Herrera, P. (2015) *¿Por qué no seguimos los tratamientos médicos e indicaciones de salud?* Ceresdesarrollohumano.com

Parte 1: <http://ceresdesarrollohumano.com/post/104330587283/por-que-no-seguimos-los-tratamientos-medicos-e>

Parte 2: <http://ceresdesarrollohumano.com/post/104923920803/por-que-no-seguimos-los-tratamientos-medicos-e>

Herrera, P. (2013) *Cómo logré dejar de procrastinar usando la ley del mínimo esfuerzo.* Ceresdesarrollohumano.com

Parte 1: <http://ceresdesarrollohumano.com/post/67747139284/como-logre-dejar-de-procrastinar-usando-la-ley-del>

Parte 2: <http://ceresdesarrollohumano.com/post/68362117497/como-deje-de-procrastinar-usando-la-ley-del-minimo>

Herrera, P. (2014) *Cómo abordar proyectos de largo plazo sin desmotivarme.* Ceresdesarrollohumano.com

Parte 1: <http://ceresdesarrollohumano.com/post/95381947503/como-abordar-proyectos-de-largo-plazo-sin>

Parte 2: <http://ceresdesarrollohumano.com/post/96005011033/como-abordar-proyectos-de-largo-plazo-sin>

VIII.- Bibliografía complementaria

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?textoId=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.

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

CRONOGRAMA 2021

Nº	FECHA	TEMA CLASE Y PROFESOR	EVALUACIONES	BIBLIOGRAFÍA
1		<p>Inicio Módulo 1: Introducción teórica y principio de intención positiva</p> <p>La perspectiva humanista de la resistencia y el autosabotaje Definición de autosabotaje y procrastinación Distintas miradas de la resistencia al cambio Presentación del curso</p> <p>Profesor: Pablo Herrera S.</p>		
2		<p>Bases teóricas: Construcción subjetiva "local" de la realidad; Self dialógico</p> <p>Profesor: Pablo Herrera S.</p>	Entrega de instrucciones del trabajo nº1	Arkowitz, H. (2002). Herrera, P. (2020)
3		<p>Bases teóricas: autosabotaje como emergente relacional</p> <p>Profesor: Pablo Herrera S.</p>	Presentación de la dinámica de trabajo personal y bitácora	Cowan, E., & Presbury, J. (2000). Wachtel, P. (1996)
4		<p>Habilidades relacionales básicas: tipos de respuesta empática</p> <p>Profesor: Pablo Herrera S.</p>		
5		<p>Habilidades relacionales básicas 2: exploración de vivencia en presente, primera persona</p>		
		SEMANA PAUSA		
6		<p>Inicio Módulo 2: Sentido del síntoma o resistencia</p> <p>Identificando el punto fóbico o de conflicto.</p>	Entrega de instrucciones del trabajo nº2	
7		<p>Ejercicios para entender la intención positiva o sentido de</p>		

		la conducta problemática: Técnicas de polaridades. Profesor: Pablo Herrera S.		
8		Ejercicios para entender la intención positiva o sentido de la conducta problemática: Técnicas de escultura. Profesor: Pablo Herrera S.		
9		Inicio Módulo III: Ambivalencia y negociación interna Niveles de integración o polarización ante el conflicto interno. Profesor: Pablo Herrera S.	Entrega de instrucciones del trabajo nº3	
10		Ejercicios para facilitar la integración o negociación interna 1. Profesor: Pablo Herrera S.		
11		Ejercicios para facilitar la integración o negociación interna 2. Profesor: Pablo Herrera S.		
		PAUSA		
12		Inicio Módulo IV: Procrastinación Propuesta de modelo para entender la Procrastinación: La lógica del sacrificio y lucha interna vs del mínimo esfuerzo y aprovechamiento de la energía. Diagnóstico de barreras personales. Profesor: Pablo Herrera S.	Entrega de instrucciones del trabajo nº4	Herrera, P. (2013) Herrera, P. (2014)
13		Identificar el sentido de cumplir el objetivo y nivel de evitación experiencial. Profesor: Pablo Herrera S.		

14		<p>Trabajo para quitar barreras que obstaculizan el logro del objetivo, y poner barreras que obstaculizan la distracción o postergación del objetivo.</p> <p>Profesor: Pablo Herrera S.</p>		
15		<p>Trabajo para quitar barreras que obstaculizan el logro del objetivo, y poner barreras que obstaculizan la distracción o postergación del objetivo: Evaluación de medidas iniciales y retroalimentación.</p> <p>Profesor: Pablo Herrera S.</p> <p>-----</p> <p>Cierre del Curso</p>	Entrega de Bitácora completa	