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: Jueves 11:30-13:30 + Actividades a-sincrónicas)

| **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: | Curso Transversal |
| Año | 2022 |
| **II.- Descripción / Justificación de la actividad curricular** |
| 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?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. |
| **III.- Objetivos de la actividad curricular** |
| Objetivo General: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.Objetivos Específicos:* 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 práctico de identificación del sentido de la conducta de autosabotaje, mediante entrevista clínica. 20%2. Trabajo práctico de facilitación de la negociación interna y construcción de objetivos “ecológicos”, coherentes con todos los aspectos o voces del self. 20%3. Trabajo práctico de identificación de las barreras internas y externas que generan procrastinación, y desarrollo de un plan de intervención. 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.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: 10.1080/10720537.2020.1864690Wachtel, P. L. (1996). La comunicación terapéutica. Bilbao: Desclée De Brower. 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.comParte 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.comParte 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.comParte 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. 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.12050Frankel, 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:10.1080/13854040600689141Greenberg, 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/10.1177/1049732316652529Martínez, A. (2012). *Interrupción: La visión Gestáltica de las resistencias*. Retrieved April 28, 2015, from http://www.gestalt.cl/articulo.php?textoId=10Messer, 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.1139Moyers, 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.1142Newman, 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. 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:10.1080/87568225.2014.883887Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65Van 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 2022

| **Día** |   | **Hora** | **Clase y Contenidos** | **Evaluaciones y Lecturas** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (1) | 17-3 | 11:30-13:30 | ***Introducción teórica y principio de intención positiva*** | Tarea introductoria Bib:Arkowitz, 2002Herrera, 2015 |
| (2)  | 24-3 | 11:30-13:30 | ***Comprensión del autosabotaje: Modelo de formulación de caso*** | Wachtel, 1996 Cowan & Presbury, 2000 |
| (3) | 31-3 | 11:30-13:30 | ***Habilidades Relacionales Básicas*** |   |
|  (4) | 7-4 |   | ***Ejercicios para entender la intención positiva o sentido de la conducta problemática: Técnicas Básicas*** |   |
| (5) | 14-4 | 11:30-13:30 | ***Ejercicios para entender la intención positiva o sentido de la conducta problemática: Técnicas de deprivación del síntoma 1*** | Herrera, 2020 |
| (6)  | 21-4 | 11:30-13:30 | ***Ejercicios para entender la intención positiva o sentido de la conducta problemática: Técnicas de deprivación del síntoma 2*** |   |
| (7)  | 28-4 | 11:30-13:30 | ***Ejercicios para entender la intención positiva o sentido de la conducta problemática: Técnicas de dialogo con partes internas***  |   |
| (8)  | 5-5 | 11:30-13:30 | ***Ejercicios para entender la intención positiva o sentido de la conducta problemática: Técnicas de dialogo con partes internas 2*** |   |
| (9)  | 12-5 | 11:30-13:30 | ***Ejercicios para facilitar la integración: Dialogo de partes y silla vacía 1*** | Entrega Trabajo 1 |
|   | 19-5 |   | Semana Receso |   |
| (10) | 26-5 | 11:30-13:30 | ***Ejercicios para facilitar la integración: Dialogo de partes y silla vacía 2*** |   |
| (11)  | 2-6 | 11:30-13:30 | ***Ejercicios para facilitar la integración: Dialogo de partes y silla vacía 3*** |   |
| (12)  | 9-6 | 11:30-13:30 | ***Procrastinación. Propuesta de modelo comprensivo*** | Entrega Trabajo 2 |
| (13)  | 16-6 | 11:30-13:30 | **Procrastinación: Autocrítica y Autocompasión** |   |
| (14) | 23-6 | 11:30-13:30 | **Procrastinación: Autocrítica y Autocompasión 2** |   |
| (15) | 30-6 | 11:30-13:30 | ***Procrastinación y Mirada Contextual*** |   |
| (16)  | 8-7 | 11:30-13:30 | ***Co-construcción y evaluación de Objetivos*** | Entrega Trabajo 3 |