

I. INFORMACIÓN GENERAL

Nombre del curso

RELACIONES Y PERSONALIDADES TÓXICAS (Toxic free mind)

Instructor

Impartido por el Dr. Carlos Fernández, Coach Certificado en Terapia Vital y Métodos Psicológicos Humanistas de la Escuela Humanista de Álex Rovira, y autor del método Desfragmentación Emocional.

Descripción

- Los módulos 1 y 2 expondrán las conductas y relaciones tóxicas y sus juegos psicológicos.
- En los módulos 3 al 14 se presentará el modelo Edifica tu casa, basado en la Terapia Vital, desarrollada por el Máster en Psicología Antonio Bolinches, método infalible para alcanzar la madurez psicológica y salir de estados y relaciones tóxicas para desintoxicar la mente.
- En el módulo 15 se presentará la terapia Desfragmentación Emocional, desarrollada por el Dr. Carlos Fernández, la cual ayuda a eliminar bloqueos mentales.

Duración

15 sesiones de 1 hora cada una.

Puede extenderse hasta 5 sesiones más por la complejidad de los módulos, cabe aclarar que cada tema en sí puede tener hasta 12 módulos cada uno, este curso teórico es la entrada a un complejo de cursos de la Escuela Humanista de Álex Rovira que tiene una cantidad enorme de contenidos que pueden abarcar hasta dos años seguidos, teniendo un módulo por semana, no es recomendable tratar todo el contenido en fast track porque se diluye mucho el curso, que es más de comprensión y aperturar áreas de la conciencia que no es fácil asimilar solo con la lectura.

La introducción incluye los temas y teorías base, que ya por sí solos tienen un alto valor práctico para quien lo toma y puede después de tomarlo decidir si quiere tomar el resto de la formación de la Escuela.

Formato

Sesiones sincrónicas.

Frecuencia: Las clases en vivo se realizan una vez por semana.

Plataforma: Utilizaremos zoom para las sesiones en vivo.

Perfil del Participante

Este curso está dirigido a cualquier persona que desee desintoxicarse de patrones de pensamiento y creencias negativas, sanar relaciones tóxicas y alcanzar un bienestar integral y madurez intelectual (auto seguridad).

Conocimientos previos

No se requieren conocimientos previos.

II. METODOLOGÍA

Cada sesión se llevará a cabo en formato de conferencia virtual.

Se proporcionará material de lectura pdf al término de cada sesión.

III. OBJETIVO

Desintoxicar la mente y pensamiento al tomar conciencia y realizar cambios adaptativos en la existencia y narrativa de tu propia vida, alcanzar la madurez psicológica y salir de estados y relaciones tóxicas (toxic free mind).

IV. ESTRUCTURA DEL CURSO

Introducción

Relaciones y Personalidades Tóxicas es un curso que tiene como propósito esencial reconocer conductas y relaciones tóxicas desde una comprensión integral de los elementos y factores vitales de la personalidad de un ser humano.

Los procesos de pensamientos, creencias y personalidad nos pueden llevar a conductas y relaciones tóxicas.

¿Hay personas tóxicas o conductas tóxicas?

Ningún ser humano nace con un perfil psicológico desarrollado y no hay maldad ni características tóxicas en un recién nacido o concebido (concepción), ni genes que proyecten a las personalidades tóxicas.

Lo que hay son perfiles psicológicos que en estados de estrés o patología se traducen en personas que actúan de formas no sanas y/o destructivas.

¿Por qué hay personalidades tóxicas? Todo tiene que ver con dos conceptos básicos de la vida humana: la economía de las caricias y los juegos psicológicos, estos dos factores juegan un papel preponderante en el desarrollo de la personalidad y perfil psicológico.

Tiene su base en estudio desarrollado por Éric Berne, médico psiquiatra, y Claude Steiner, doctor en Psicología. **La economía de las caricias** es una teoría que sostiene que el desarrollo emocional e intelectual de las personas depende de la cantidad de signos afectivos que reciban a lo largo de su vida.

Esto tiene un impacto en la autoestima y por ende en la conducta.

El desarrollo de esta teoría se basa en la cantidad y calidad de caricias entendidas también como signos de reconocimiento, de afecto, cuidado, cariño, contacto, ambiente sano, presencia o ausencia de los padres, etc., sin embargo, pueden tener polaridad positiva o negativa.

En la polaridad negativa es donde se desarrolla el segundo factor: **los juegos psicológicos**. De acuerdo con Eric Berne, los juegos en que participamos, que no son lo que parece (juegos), sino fue la forma de dar cauce a las conductas que se desarrollan y que son transacciones comunicativas entre personas y el efecto de la polaridad negativa, dando una dinámica nociva y tóxica.

En los juegos psicológicos hay un intercambio abundante de caricias, pero estas son de signo negativo.

Hay tres roles fundamentales que dan lugar a los juegos psicológicos, Stephen Karpman los identificó como el Triángulo Dramático: el salvador, el perseguidor y la víctima, tema desarrollado del Best Sellers **Juegos en que participamos**. La psicología de las relaciones humanas de Erik Berne.

La teoría transaccional es una poderosa guía de análisis y autoayuda para salir de patrones de conducta nocivos y destructivos y mejorar la autoestima y seguridad personal.

Para salir de estos juegos y roles de conducta es necesario que tengas un nivel de conciencia e inteligencia que te permita comprender el plano existencial de una personalidad o perfil psicológico, el por qué y para qué de las cosas (sentido).

Te presento este modelo o método que he desarrollado, que está pensado como un plano arquitectónico pero de conciencia. Método de autoayuda psicológica humanista.

Edifica tu (**CASA**) Conciencia, Amor, Sabiduría, Alma.

El ser humano vive entre estos cuatro elementos vitales: Cuerpo, Mente, Vida Social, Vida Espiritual o Espiritualidad.

Estos son el terreno y atmósfera o universo dentro de un plano arquitectónico de conciencia humanista.

En donde se finca el plano de tu arquetipo personal (CASA).

La casa del ser tiene dos pilares o columnas que sostendrán las paredes y la construcción en sí, cada columna o pilar tiene su nombre: **realización personal y amor armónico.**

Estas dos columnas tienen como cimientos los cuatro elementos vitales, empezamos a dar cuerpo a la casa, está formada por cuatro paredes básicamente: **autoestima, autoimagen, autoconcepto y competencia sexual.**

El equilibrio adecuado y armónico de los cuatro factores forman un quinto factor, la **seguridad personal**, que sin duda es el techo de la casa en este arquetipo personal.

Veamos un poco los materiales de esta construcción, qué la fortifica y qué la deteriora.

Si varios de los conceptos de los dos pilares o columnas están en déficit (deterioro) es probable que el resto de la construcción (arquetipo o perfil psicológico dominante) también lo esté. Si el cimiento, que son los cuatro elementos vitales, también presenta déficit, estaremos en una encrucijada de vida. Deberás reflexionar sobre cada elemento y revisar su presencia, estabilidad, fuerza y soporte que te proporcione.

El arquetipo de una personalidad no es por arte de magia o destino, es un acto de conciencia y voluntad.

Distinguir tu personalidad depende de tus conceptos y lo robustos y bien formados de los mismos, o el deterioro de los mismos, y el estado adverso en que se encuentran cada uno de ellos tendrán un impacto directo en la calidad de vida.

Todo tiene solución siempre que puedas encontrar el origen, que puedas confrontar tu historia y narrativa propia en congruencia con los valores y virtudes humanas.

La vida no es lo que uno quiere que sea, la vida es lo que es, y el resultado de la personalidad está íntimamente ligado a cómo me he adaptado a lo que me ha tocado vivir y cómo gestionamos los cuatro elementos vitales y los conceptos subyacentes del desarrollo ya mencionados, dos columnas, cuatro paredes de la casa, sin mencionar la decoración y los muebles que serían **la inteligencia, la actitud, la voluntad, y la bondad.**

La calidad de vida es el resultado de la combinación de todos estos elementos y la personalidad o perfil psicológico resultante.

La vida no es lo que nos pasa, sino lo que hacemos con lo que nos pasa.

CASA, conciencia amor sabiduría alma, proporciona herramientas para edificar tu arquetipo, sobre todo para reconstruir, a través de **la aceptación superadora y el sufrimiento productivo.**

No es fácil aceptar la vida como es y cómo nos ha tocado, aún en bienestar, siempre hay un pero, un hubiera, un tal vez, un me falta y en caso de déficit, por qué me tocó a mí, que hice para merecer esto, no lo merezco y no lo acepto.

Somos reactivos a aceptar, pero no es aceptar pasivamente, sino desde la enseñanza que nos ha dejado y lo que hemos podido aprender. Es como darle un tinte distinto al simple hecho de aceptar, a un porque así se dio y punto, eso es resignación y conformismo.

De aquí que el sufrimiento que nos ha generado alguna situación o cosa puede transformarse en una **palanca de aprendizaje, madurez y éxito.**

Descripción

Módulo 1. Conductas y relaciones tóxicas

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

El dilema del ser humano es que tiene una necesidad vital de caricias positivas, y al no obtener caricias positivas hará lo necesario para conseguirlas de manera negativa, lo haremos de forma consciente o inconsciente, entre el dolor y la nada preferimos el dolor.

Una conducta o relación tóxica es muy rica en caricias negativas, el problema es que son destructivas.

Son interminables las conductas tóxicas que se pueden presentar.

Actitud negativa, polaridad de fuerza del Dr. Hawkins.

Módulo 2. Juegos psicológicos

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

Los juegos psicológicos son transacciones de comunicación y conductas entre las personas y el resultado final es siempre insatisfactorio para los jugadores, que finalmente intercambian caricias negativas.

son un formato de expresión en el que el jugador pide a gritos o insultos ser visto, ser reconocido, tener intercambios como la atención o compasión del otro, manipulan de alguna forma para ser protagonistas, aunque sea de mala manera.

Provocan sistemáticamente para que se dé el juego y así obtener caricias no importando si son negativas. Esta práctica puede llegar a ser el único modo que conoce la persona para interactuar con los demás, y pueden no darse cuenta o saber que tienen esta actitud negativa, son personas busca problemas, sin razón ni causa, solo por el hecho de llamar la atención, y así ser reconocido por eso.

Suelen tener temperamentos hostiles y agresivos, pero también pudo lo contrario y tener una personalidad débil, depresiva, hipocondriacos (victimismo), que invita a tener lástima por ellos.

Hay tres roles fundamentales que dan lugar a los juegos psicológicos, Stephen Karpman, los identificó como el **Triángulo dramático: el Salvador, el perseguidor y la víctima.**

Lo único que se puede hacer para salir de este estado o una relación así, es no jugar para desintoxicarse, reconocer que estas conductas son negativas y destructivas, y que no terminan nunca bien.

Tiene su base en la economía de las caricias de Eric Berne.

Módulo 3. Calidad de vida integral (CASA)

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

Edifica tu CASA, Conciencia, Amor, Sabiduría, Alma.

El ser humano vive entre estos cuatro elementos vitales: cuerpo, mente, vida social y vida espiritual. Estos son el terreno y atmósfera o universo dentro de un plano arquitectónico de conciencia humanista.

Módulo 4. Realización personal

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

¿Qué tan realizada(o) estás?

Déficit de este factor (deterioro); frustración, inconformidad, conformismo, no estoy mal, pero no estoy bien.

¿Qué tanta congruencia y coherencia existe?

Principio del deber y principio del placer.

Hay dignidad, pasión, paz, en lo que haces y te dedicas.

La realización personal es una sensación de bienestar y sentimiento de utilidad existencial que experimenta una persona, cuando expresa en lo que hace, una parte importante de sus capacidades y habilidades.

Módulo 5. Amor armónico relacional (pareja)

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

¿Cómo está tu estado emocional y sentimental con este elemento? ¿Te sientes contenta(o) y feliz?

Déficit (deterioro); desvalorización, no te sientes querida(o), eres dependiente y tienes miedo a ser dejada(o), malas experiencias con el amor, resentimiento, desconfianza, engaños, frustración, no eres feliz con tu pareja, lo que viven no es amor, la relación está fincada en la necesidad o el deseo y/o ilusión, prefieres el sufrimiento a la soledad.

El amor puede ser dulce como la miel o amargo como la hiel.

El autor de la terapia vital asegura que las experiencias positivas nos brindan placer, mientras que las negativas nos enseñan lecciones importantes.

El amor relacional es un elemento indispensable, no se puede prescindir de él, lo veremos en la economía de las caricias de Eric Berne.

Módulo 6. Autoestima y seguridad personal

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

La autoestima, propiamente dicha, se forja en la infancia a través de las experiencias de amor y afecto recibidas. Es la fuente primigenia de nuestra seguridad emocional, pero también puede ser el origen de nuestras inseguridades si

no se cultiva adecuadamente desde temprana edad, tiene su base en la economía de las caricias de Eric Berne.

Módulo 7. Autoimagen y seguridad personal

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

La autoimagen, surge en la adolescencia y está marcada por la búsqueda de aceptación física y psicológica, todos enfrentamos momentos de crisis psicoestética durante esta etapa, donde nos comparamos con los demás y con nuestros propios ideales, y nos puede causar traumas y bloqueos mentales que nos pueden acompañar toda la vida, a menos que trabajemos psicológicamente esta etapa de la vida.

Módulo 8. Autoconcepto

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

El autoconcepto, nos lleva a explorar nuestra identidad y nuestras creencias sobre quiénes somos y qué podemos lograr. Es el filtro a través del cual interpretamos nuestras experiencias y nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Reconocer nuestras limitaciones y nuestras fortalezas es el yo adulto, el ser pensante, el reflexivo conciliador, la evolución y trascendencia existencial, catalizador del sentido de vida.

Módulo 9. Competencia sexual

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

Va más allá de la mera habilidad técnica en el ámbito sexual, abarca nuestra confianza en nuestra capacidad para expresarnos sexualmente y satisfacer nuestras necesidades y las de nuestra pareja.

La gratificación sexual es una parte sustancial del amor armónico, y no puede existir sin una percepción de competencia sexual.

Del equilibrio adecuado y armónico de los cuatro factores se forma un quinto factor, la seguridad personal. Si quieres ser muy atractiva(o) tendrás que ser muy segura(o).

Módulo 10. Aceptación superadora y sufrimiento productivo

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

La aceptación superadora, concepto central en la psicología humanista de Carl Rogers, sugiere que cuando alguien nos valora, comenzamos a valorarnos a nosotros mismos. Es esencial identificar esas cualidades positivas, aunque sean mínimas, y convertirlas en la base de nuestro proceso de superación personal.

El sufrimiento es una oportunidad de aprendizaje, no todo sufrimiento conduce al crecimiento. Existe un sufrimiento estéril e incluso destructivo. La clave está en aprender de lo que sufrimos.

Sufrir productivamente fortalece nuestra capacidad de gestión emocional y resistencia a la frustración.

Estas dos herramientas son de vital importancia para el correcto mantenimiento de nuestra CASA.

Conseguir seguridad personal por medio de la madurez a través de la inteligencia, actitud, voluntad y bondad serán como la decoración de la edificación de tu CASA, la decoración a veces cubre fallas o fracturas estructurales.

Módulo 11. Inteligencia

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

Inteligencia constructiva, este poder generador es esencial, ya que nos permite rentabilizar los poderes fácticos. Además, existe un poder resultante, la bondad buena.

Existe también la inteligencia destructiva, negativa y nociva.

Módulo 12. Actitud

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

La actitud juega un papel crucial en el éxito personal, una actitud positiva se ve facilitada por la inteligencia constructiva.

La actitud positiva y tu capacidad son tu motor de empuje, la vocación son las auto capacidades detectadas.

Módulo 13. Voluntad

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

La palabra voluntad proviene del latín "volere", que significa amar. Este origen etimológico subraya la idea de que cuando amamos algo, la voluntad de perseguirlo y alcanzarlo se fortalece de manera natural.

Módulo 14. Bondad

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

Bondad buena y bondad mala: la bondad buena es aquella que haciendo el bien a otros es bueno para ti, o haciéndote el bien a ti, beneficias a otros, tú bien yo bien, yo bien tú bien.

La bondad mala es aquella que haciendo el bien a otros te perjudica a ti, o tu sacrificio beneficia a otros y te perjudica a ti, tú bien yo mal.

Módulo 15. Desfragmentación Emocional

(Conferencia impartida por el Dr. Carlos Fernández, 1 hora)

La Desfragmentación Emocional es una terapia desarrollada por el Dr. Carlos Fernández que ayuda a eliminar bloqueos mentales.

Técnica práctica y sencilla de Auto test para rastrear, localizar y eliminar bloqueos mentales, desestresa la mente y empodera tu ser.

Teoría basada en la neuro coordinación muscular.