



Formación en Coordinación de Grupos y Psicoterapias grupales

1. Fundamentos

Es una necesidad fundamental para quienes quieran coordinar y manejar grupos en diferentes ámbitos, ya sea para el trabajo clínico, educativo o laboral, contar con recursos y herramientas para desempeñarse de manera eficaz.

El trabajo en grupos es una de las modalidades más útiles, efectivas y económicamente más viable para el desarrollo de innumerables programas. De hecho, es el formato elegido y utilizado en todos los niveles educativos y en cualquier tipo de capacitación o formación, así como en los programas clínicos de corte psicoeducativo como los que utilizan los abordajes cognitivos.

El formato grupal es altamente efectivo y uno de los más utilizados por sus importantes beneficios. También se utilizan abordajes grupales con mucho éxito en la psicoterapia para múltiples patologías, crisis vitales y crecimiento personal.

2. Objetivos

Se espera que al finalizar el curso los participantes logren:

- ✓ Interiorizar los conceptos teóricos, las herramientas y recursos técnicos necesarios para el desempeño como coordinador de grupos, desde diversas teorías y lineamientos (Gestalt, Psicología Cognitiva, Psicología Positiva, Análisis Transaccional) que abordan lo grupal.
- ✓ Desarrollar habilidades y técnicas para el manejo y la coordinación de grupos.
- ✓ Coordinar y desarrollar técnicas, ejercicios, juegos y dinámicas de trabajo grupal.
- ✓ Entender las reglas básicas del funcionamiento de los grupos.
- ✓ Conocer y estar entrenados para el manejo de grupos en diversos contextos.
- ✓ Identificar los procesos que acontecen en los grupos y estar capacitados para realizar diagnósticos grupales.
- ✓ Reconocer y/o encontrar el estilo personal e identidad como coordinador grupal.

3. Plan didáctico

Metodología

Clases teórico-prácticas, con un énfasis en los ejercicios, dinámicas y actividades prácticas para permitir un mayor contacto y acercamiento a las actividades de trabajo grupal. Emplearemos, por esto, en gran parte del curso, la metodología del Aprendizaje Experiencial. Las nuevas tendencias en el campo del aprendizaje se inclinan hacia la metodología del Aprendizaje Experiencial para construir aprendizajes significativos.

El Aprendizaje Experiencial consiste en generar espacios que posibiliten la vivencia, que puedan ser sucedidos de momentos de reflexión para que dicha vivencia se convierta en experiencia.

Apuntamos con esto a que los participantes puedan desarrollar las habilidades para el manejo en los diferentes grupos habiendo vivenciado y reflexionado sobre lo presentado, en una retroalimentación permanente con la conceptualización teórica.

Evaluación

La evaluación será de carácter práctico y grupal al finalizar el curso, en donde los participantes coordinarán una actividad que integre los conceptos adquiridos y vivenciados durante el año.

4. Programa sintético

Módulo I:

Teoría y funcionamiento de los grupos. Técnicas de trabajo en grupos y dinámicas grupales.

Módulo II:

Escuelas y abordajes.

Módulo III:

Dispositivos grupales.

5. Programa analítico

Módulo I:

Teoría y funcionamientos de los grupos. Técnicas de trabajo en grupos y dinámicas grupales.

Unidad 1:

Introducción a la visión de Grupos.

Ejercicios, dinámicas y técnicas de trabajo para facilitar la cohesión grupal. Dinámicas de presentación, juegos para conocerse. Ejercicios y técnicas de trabajo en pareja, en pequeños grupos y con el grupo completo.

Unidad 2:

Lo grupal. Dispositivos grupales.

Qué es un grupo. Cómo funciona. Objetivos de un grupo. Escenario. Cómo componerlo. Cómo crear un grupo. La conformación del grupo: grupos abiertos y cerrados, homogéneos y heterogéneos. Frecuencia. Duración.

Dinámica. Ciclos de vida de un grupo. Cultura de un grupo. Reglas. Problemas corrientes. Modelos de intervención grupal. Tipos de grupos. Dispositivos grupales.

El grupo terapéutico. Gestalt y psicoterapia grupal.

Unidad 3:

Psicoterapia existencial y Psicoterapia de Grupo. El enfoque de Irving Yalom

Encuadre terapéutico. "El contrato", pautas, normas, y posibles exclusiones; obstáculos en la conformación. Duplas terapéuticas, el trabajo del cronista. Algunas técnicas de resolución en grupos y del grupo. Los errores más comunes. Los miedos del terapeuta. La exposición de la persona del terapeuta. Role playing de los conceptos trabajados. El modelado y el moldeamiento comportamental en las dinámicas grupales.

Unidad 4:

Técnicas y recursos

Técnicas gestálticas, psicodramáticas, etc. aplicables en la coordinación grupal. Juegos, técnicas y ejercicios verbales, escritos y corporales para estimular el autoconocimiento, desarrollar el sentido de agencia y mejorar la comunicación, tanto en sus aspectos de transmisión como de decodificación. El trabajo con los diferentes

sentidos: estimulando y agudizando la percepción. Técnicas de caldeamiento, presentación, relajación, creatividad, de cierre y despedida. Técnicas para cohesionar.

Unidad 5:

El grupo como red social.

Técnicas y ejercicios vivenciales para trabajar la confianza, la cohesión y el vínculo interpersonal dentro de un grupo. La importancia del Aquí - Ahora y de los distintos lenguajes: emocional, corporal, gestual y racional.

Unidad 6:

Cuerpo y coordinación de grupos: El cuerpo del grupo, el cuerpo de los participantes y el cuerpo del coordinador.

El cuerpo como base de emociones y sentimientos. La importancia de autopercepción en la coordinación de un grupo. Registros. Esquemas referenciales acerca de lo corporal. Esquema e Imagen Corporal. Cuerpo anatómico- cuerpo histórico. Apoyos. Puntos de apoyo y sostén. Relación con la confianza. Respiración y su importancia para el manejo del estado emocional del coordinador. Nociones de lectura corporal. Indagación acerca de trabas y resistencias personales

Unidad 7:

Liderazgo y Terapia de grupo. Juegos en dinámica de grupo.

Terapia de grupo. Sus diferencias con terapia individual. Grupos funcionales y disfuncionales. Tipos de liderazgo. Su influencia en los pacientes. Distribución de roles en los pacientes. Intervenciones terapéuticas para su cambio.

Dramatizaciones y material teórico extraído de ellas. Sensaciones, sentimientos, pensamientos de los integrantes. Lo terapéutico y lo no terapéutico en el funcionamiento de grupos. Intervenciones terapéuticas.

Módulo II:

Escuelas y abordajes

Unidad 8:

Escuela de la Gestalt.

La importancia de la experiencia. El cuerpo vivo. Pensar y sentir. Aquí y Ahora. Contacto. Darse cuenta de lo Obvio. Límites de Contacto. La importancia del Mundo Externo. Figura/ Fondo. Escucha Resonante. Intuición. Evitación del Contacto. Dificultades del Darse Cuenta. Las Polaridades. Miedo y Creatividad. Integración. El camino de la espontaneidad. Responsabilidad. Libertad y aceptación. Autenticidad.

Unidad 9:

Terapia de grupo de orientación cognitivo-conductual.

Los grupos de trabajo con pacientes con trastornos específicos. Inicio de esta práctica. Su desarrollo: tratamiento grupal de fobia social, entrenamiento en asertividad, entrenamiento a padres y otras áreas de aplicación. Las técnicas de trabajo en grupo: registro de pensamientos automáticos y conductas, reestructuración cognitiva, ordenamiento en escalas, análisis en cadena, relajación, respiración, asignación de tareas y trabajo con agenda.

Unidad 10:

Psicología Positiva aplicada al trabajo grupal.

Técnicas, juegos y ejercicios de Psicología Positiva para el crecimiento personal y el autoconocimiento. Identificando emociones positivas, virtudes y capacidades. Jugando, estimulando y desarrollando el humor, el amor y la felicidad. Proyecciones positivas. Regalando virtudes, recursos, valores y emociones positivas.

Módulo III:

Dispositivos grupales

Unidad 11:

Grupo Terapéutico: de tiempo limitado y con objetivos focalizados.

Generalidades de los grupos de tiempo limitado, la composición y las normas de funcionamiento. Psicoterapia grupal para personas con reacciones ansiedad, depresión y

preocupación excesiva. La importancia de la tarea entre sesiones en psicoterapia grupal. Ejemplos clínicos. Las intervenciones en los grupos de tiempo limitado: cómo, cuándo y por qué.

Unidad 12:

Grupo Terapéutico en Análisis Transaccional.

El análisis transaccional. Los diez instrumentos. Análisis estructural y análisis funcional. Análisis de las transacciones. Estímulos sociales o caricias. Posiciones existenciales. Estructuración del tiempo. Emociones auténticas y sustitutivas. Los juegos psicológicos. Argumento y metas de vida. El miniargumento. Dinámica de grupos. Estrategias del Análisis Transaccional y el por qué grupal. Ejercicios de trabajo clínico.

Unidad 13:

Grupos de género.

Concepto de género. Los discursos acerca de la femineidad. Formación del grupo de mujeres. Funcionamiento del grupo. Temas que se plantean: la dependencia emocional, la relación con la madre, la pareja, la maternidad, la compatibilidad de roles. Diferentes arquetipos como imágenes internas en las mujeres. Activando y fortaleciendo aspectos femeninos. Los círculos de mujeres. El ecofeminismo.

Unidad 14:

Grupo de entrenamiento en habilidades

Teoría biosocial y habilidades conductuales. Criterios para el armado de un grupo. Entrenamiento en habilidades de conciencia plena (Mindfulness), de efectividad interpersonal, de regulación emocional, de tolerancia al malestar, del control de los impulsos, de asertividad en la comunicación. Aprendizaje de habilidades en contexto grupal.

Psicoeducación sobre la habilidad. Modelado de la habilidad. Entrenamiento y práctica en la sesión. Ensayo conductual. Refuerzo de conductas adaptativas. Utilización de las conductas del terapeuta como castigo (levemente aversivo) ante conductas desadaptativas. Tareas para el hogar y generalización de la habilidad a otros contextos. Análisis conductual: cómo resolver problemas. Camino del medio: cómo cambiar el pensamiento dicotómico.

Unidad 15:

Grupos Psicoeducativos.

Historia de los abordajes psicoeducativos: en la medicina en general y en la salud mental. Abordajes psicoeducativos aplicados a pacientes con trastornos bipolares. El porqué de su utilización. Grupo psicoeducativos para pacientes. Modelo de Barcelona. Grupos psicoeducativos para familiares.

Unidad 16:

Grupo Psicoeducativo y de habilidades para familiares de pacientes y allegados de pacientes con trastornos graves.

El armado de los grupos: consideraciones prácticas y clínicas. El modelo de la terapia dialéctico comportamental para el trabajo con los familiares y allegados. Integración del aspecto psicoeducativo y del entrenamiento en habilidades como modelo más eficaz. La psicoeducación sobre el cuadro clínico, las habilidades comunicacionales, los límites personales, la regulación emocional, la validación y la compasión.

Unidad 17:

Dispositivo grupal: El trabajo en grupos para la capacitación e inserción laboral de jóvenes provenientes de familias de bajos recursos económicos.

Nueva mirada sobre el aprendizaje: el aprendizaje significativo. Obstáculos facilitadores del aprendizaje. Comunicación. La comunicación cotidiana y en el ámbito laboral, la escalera de inferencias, escucha activa y capacidad de acción. El abordaje corporal. El trabajo corporal como herramienta para el aprendizaje en grupos. Aproximación a la metodología vivencial en la formación para el trabajo con jóvenes.

6. Bibliografía General

- Berne, E. (1974). *¿Qué dice usted después de decir hola?* Barcelona. Ediciones Grijalbo.
- Boscoso-Toffanetti (2004). *Historia de la terapia familiar. Los personajes y las ideas*, Paidós. España.

- Caballo, V. Comp. (1995). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid. Siglo XXI.
- Colom, F. (2004). *Manual de Psicoeducación para el Trastorno Bipolar*. Barcelona. RBA Libros.
- Collet, M. (1994). *Yo, tú: nosotras. Mujeres en busca de una nueva identidad*. Barcelona. Editorial Kairós.
- Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de las personas altamente efectivas*. Buenos Aires. Paidós.
- Fagan, J. y Sheperd, J. (1978). *Teoría y Técnica de la Psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires. Amorrortu
- Gibb, J. (1996). *Manual de dinámica grupal*. Buenos Aires. Editorial Lumen Humanitas.
- Grey, M. (1995). *Luna roja*. Madrid. Editorial Gaia.
- Gullco y Di Paola (1993). *Orientación Vocacional, Una estrategia preventiva*. Buenos Aires. Editorial Vocación.
- Gutman, L. (2002). *Maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Buenos Aires. Editorial Del Nuevo Extremo.
- Huberman, S. (2000). *Cómo se forman los capacitadores. Arte y saberes de su profesión*. Buenos Aires. Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona. Editorial Kairós.
- Kaplan, H. y Sadock, B. (1996). *Terapia de grupo*. Madrid. Editorial Médica Panamericana.
- Kerman, B. (1998). *Nuevas Ciencias de la Conducta*. Buenos Aires. Editorial UFLO.
- Kertesz, R. (1997). *Análisis Transaccional Integrado*. Buenos Aires. Editorial IPPEM.
- Lanza, E. y Cá, K. (1994). *La multiplicación de los espejos. Experiencias de Terapia Gestáltica con juegos teatrales*. Buenos Aires. Planeta Nueva Conciencia.
- Linehan, M. (2003). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Editorial Paidós. Barcelona.

- Loew, V. y Figueira, G. (1996). *Juegos en dinámica de grupo*. Buenos Aires. Editorial Club de Estudio.
- Moreno, I. (2005). *El juego y los juegos*. Buenos Aires. Editorial Lumen Humanitas.
- Murdock, M. (1999). *El viaje heroico de la mujer* Madrid. Gaia Ediciones.
- Nortrup, C. (2000). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*. Barcelona. Editorial Urano.
- O'Connor, J. y Seymour, J. (1996). *PNL para Formadores*. Barcelona. Editorial Urano.
- Pain, A. (1996). *Cómo realizar un proyecto de capacitación*. Barcelona. Ediciones Granica.
- Palcos, M. A. (1974). *Cuerpo y psiquismo*. Buenos Aires. Escritos publicados por Río Abierto.
- Pavlovsky E. y De Brasi J.C.(2000). *Lo grupal. Devenires. Historias*. Buenos Aires. Galerna.
- Perls, F. (1991). *Sueños y existencias*. Santiago de Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1994). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- Pínkola Estés, C. (1998). *Mujeres que corren con los lobos*. Barcelona. Ediciones B.
- Polster, E. y Polster. M. (1980). *Terapia guesáltica*. Buenos Aires. Amorrortu.
- Sank, L. y Shaffer, C. (1993). *Manual del terapeuta para la terapia cognitiva conductual de grupos*. Desclée de Brouwer. Bilbao.
- Schnake A. (1995). *Los diálogos del cuerpo*. Santiago de Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona. Ediciones B.
- Shinoda Bolen, J. (2004). *El millonésimo círculo*. Barcelona. Editorial Kairós.
- Stevens, J. (1996). *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- Stevens, J. (1998). *El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar*. Santiago de Chile Editorial Cuatro Vientos.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao. Desclée De Brouwer.

- Vinogradov, S. y Yalom, I. (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo*. Paidós. Barcelona.
- Vopel, K. (1997). *Juegos de interacción 7. Motivación. Confianza. Sinceridad*. Madrid. Editorial CCS.
- Vopel, K. (1997). *Juegos que unen 1. Confianza y franqueza en la fase inicial de un grupo*. Madrid. Editorial CCS.
- Vopel, K. (2005). *Praxis de la Psicología Positiva*. Madrid. Editorial CCS.
- Wolk, L. (2003). *Coaching. El arte de soplar brasas*. Buenos Aires. Gran Aldea Editores.
- Yalom, I. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona. Paidós.
- Zinker, J. (1979). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Buenos Aires. Paidós.