

# TEMARIO DE LA FORMACIÓN EN PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL ONLINE

## 1. INTRODUCCIÓN AL ENFOQUE TRANSPERSONAL

- a. Conciencia y Realidad
- b. Orígenes y definición de la Psicología Transpersonal

## 2. EVOLUCIÓN Y CONCEPTOS CLAVE DEL ENFOQUE TRANSPERSONAL

- a. La secuencia del despertar
- b. El conocimiento y expansión social de la psicología transpersonal.

## 3. EGO, IDENTIDAD Y CREENCIA

- a. Una aproximación al concepto de Ego
- b. Mapas para desvelar los patrones (programas) personales
- c. Del yo personal al yo transpersonal

## 4. CIENCIA Y ESPIRITUALIDAD: Colisión de paradigmas

## 5. PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL EN ACCIÓN

- a. Contexto, Contenido y Proceso de la Psicología Transpersonal
- b. La Resonancia Empática Transpersonal como herramienta central del terapeuta.
- c. Expansión y Sutilización de la conciencia
- d. Herramientas y tecnologías para la expansión de la conciencia.
- e. Propósito interno y evolución.
- f. La Atención Plena y la Compasión: Las dos alas de la Aceptación Radical.

## 6. INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS:

- a. Introducción a la práctica: Origen, principios y conceptos fundamentales, expansión y desarrollo actual.
- b. Relación entre Conciencia y atención.

## 7. LA PRÁCTICA ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS

- a. Práctica formal e informal de la atención plena.
- b. Atención, Conciencia,
- c. Aceptación
- d. Compasión.



## **8. MECANISMOS DE ACCIÓN DEL MINDFULNESS.**

- a. Epigenética: La biología de la creencia.
- b. Aspectos fisiológicos, neurofisiológicos y psicológicos subyacentes a la práctica del Mindfulness.
- c. Influencia del mindfulness en la interacción social.

## **9. AMPLIAR EL PARADIGMA SOBRE LA SALUD.**

- a. Sobre el estrés.
- b. Conexión e interconexión
- c. Visión integral de la salud.

## **10. MINDFULNESS APLICADO A LA RELACIÓN TERAPÉUTICA.**

- a. El Terapeuta consciente.
- b. La Terapia basada en Mindfulness.
- c. Psicoterapia con Mindfulness.
- d. Casos y ejemplos.

## **11. EL CAMINO DEL DESPERTAR**

### **HERRAMIENTAS PRÁCTICAS:**

- Práctica formal y sostenida de la meditación (Diario de 30 días)
- Práctica informal y sostenida de la atención plena (Diario de 30 días)
- Técnicas de respiración y relajación conscientes.
- Autoindagación como técnica para desentrañar las creencias y pensamientos velcro.
- Diálogo con el personaje estereotipado.
- Integración de la historia en el presente a partir de la atención consciente de los estados emocionales actuales.
- Herramientas para comprender y autoindagar los patrones y programas de la identidad.
- Revisión consciente de la historia personal: ¿Quién soy yo para mí?
- Focusing: Técnica de la exploración de la sensación sentida.
- Imaginación Activa.
- Situación Terapéutica Básica
- Resonancia Empática Transpersonal
- Dialéctica Transpersonal.
- Comunicación Transpersonal.

