

Módulo Introdutorio: Fundamentos, Objetivos y Estructura del Modelo EAT

Fundamentos

El método EAT: Una nueva modalidad para trabajar las emociones:

Entendemos las emociones como un sistema vitalizador. Por lo tanto, el trabajo emocional focalizado no sólo trae los problemas de las personas al punto rápidamente, sino que también provee la energía que ellas necesitan para alcanzar los objetivos. La "Terapia de Activación Emocional (EAT)" es un enfoque estructurado que ayuda a revelar en siete pasos: A partir situaciones problemáticas concretas, su asociación emocional conflictiva. Los esquemas disfuncionales y problemas regulatorios. Los Valores personales y las metas y objetivos asociados a las diferentes emociones. La anticipación de factores de estrés para la selección de un camino saludable. Esta forma de trabajar hace uso de los últimos avances de investigación en embodiment y embodied cognition. Utiliza mindfulness como recurso para guiar el proceso, e imágenes como herramientas traslascivas del proceso integrados cuerpo mente.

El profesional se entrenará en estas técnicas de modo que logrará guiar a sus paciente, a partir de una escena conflictiva disparadora, a reconocer sus esquemas disfuncionales de activación automática en situaciones de estrés. Mediante el esclarecimiento de su "estrategia de supervivencia emocional" y el reconocimiento de "la reacción en cadena" que conduce al síntoma. Luego se entrenarán para guiar el despliegue de un "campo emocional" que refleje todas las emociones asociadas a la situación problemática inicial. Se muestra cómo trabajar con las emociones secundarias y primaria, utilizando el cuerpo y activando patrones efectores emocionales específicos asociados a las emociones de alegría, tristeza, miedo, ira, vergüenza, culpa, etc. Guiando cambios de la postura, expresiones faciales, gestos, respiración generan estados emocionales, y también afectan la manera como éstos se procesan. la activación e integración de los procesos "bottom up" y "top down" de manera coherente y esclarecedora. El profesional integrará mediante un modo estructurado de trabajo, el cuerpo para trabajar con las emociones, los conceptos de "embodied cognition". Podrá guiar mediante la exposición la diferenciación de emociones, mejorar la regulación emocional y conseguir objetivos según las emociones asociadas. El modelo EAT puede integrarse y beneficiar a las escuelas terapéuticas conductuales y cognitivas.

Objetivos generales del entrenamiento de Nivel 1:

La formación EAT ofrece instrucciones concretas a Psicólogos y Médicos dedicados al campo psicoterapéutico sobre cómo apoyar a sus pacientes a explotar el enorme potencial de sus emociones, y cómo utilizar la energía emocional de manera funcional. A estos fines, se entrena a los terapeutas en la aplicación de los 7 pasos que conforman un tratamiento EAT. Enmarcados dentro de este objetivo global, se apunta a que los participantes adquieran entrenamiento en las siguientes áreas, a saber:

- a) Adquisición y aplicación de conocimientos actuales derivados de la investigación sobre la atención plena y la personificación como herramientas efectivas para la psicoterapia
- b) Utilización de las emociones como recursos valiosos para la superación de problemas

- c) Trabajo terapéutico sobre problemas de regulación emocional
- d) Desarrollo de un campo emocional, mediante la ayuda de métodos corporales y revitalizantes, incluyendo la modificación de la postura corporal, gestos, patrones de respiración y voz como vías de activación y regulación emocional del paciente
- e) Técnicas de maestría emocional y trabajo con valores personales
- f) Identificación de cada paso EAT mediante estudios de casos concretos

Programa sintético:

1. Surgimiento de "Emotional Activation Therapy" (EAT).
2. Principios de la "Emotional Activation Therapy" (EAT)
 - Emoción y activación emocional
 - Activación de las emociones con la ayuda del cuerpo
 - Discriminación entre emociones activadas
 - Las nociones de emociones "primarias" y "secundarias"
 - La regulación emocional
3. Estructura de "Emotional Activation Therapy" (EAT): Descripción y fundamentos de cada fase. Entrenamiento en las tareas específicas para el terapeuta. Ejemplificaciones clínicas

PASO 1. Preparación. Estrategia de supervivencia emocional

PASO 2. Atención y concentración en el cuerpo

PASO 3. Selección y activación de la situación problemática

PASO 4. Desarrollo del campo emocional

PASO 5. Diferenciación de emoción primaria y emociones secundarias

PASO 6. Profundización del trabajo con la emoción primaria

PASO 7. Maestría emocional

Formación Internacional EAT - Terapia de Activación Emocional

Estructura del Nivel 1 de formación:

Se presenta el modelo teórico, la metodología de trabajo y las herramientas terapéuticas en breves conferencias, con presentaciones audio-visuales y un manual que guía los procedimientos estructurados. Luego, se realizan demostraciones en vivo sobre cómo utilizar los 7 pasos EAT para el trabajo específico con emociones. La dinámica se practica en pequeños grupos. A partir del Módulo 2, los profesionales entrenados pueden integrar lo aprendido a su práctica clínica. A partir del Módulo 3, se provee supervisión el primer día de cada bloque. Los 3 módulos básicos de entrenamiento son prece

didados por una capacitación genérica en temáticas necesarias para la implementación de EAT, fundamentalmente vinculadas con la atención plena (mindfulness) y las técnicas corporales (embodiment).

Módulo 1: Auto experiencia básica. Presentación de los 7 pasos. La Estrategia de Supervivencia Emocional

Creemos que todos los seres humanos, para sobrevivir emocionalmente, deben satisfacer necesidades básicas. Según su historia de vida, las personas han aprendido a hacer frente a su entorno para obtener lo que necesitan. Incluso bajo circunstancias difíciles o tóxicas, la mayoría son capaces de obtener una mínima satisfacción de sus necesidades emocionales. Al aprender lo que se debe y no se debe hacer, según las reglas de su entorno. Se construye así el piloto automático: "La Estrategia de Supervivencia Emocional". Ésta resultante, los guiará inconscientemente. Por lo general esta activación automática ha demostrado ser exitosa, en diferentes áreas de su vida. Pero muchas veces en la vida, las circunstancias pueden llegar a cambiar y la estrategia de supervivencia puede no funcionar como una guía efectiva, tornándose disfuncional e incluso impidiendo el desarrollo de nuevos recursos. Así, pueden llegar a surgir problemas psicológicos conectados con síntomas graves. El terapeuta aprenderá cómo hacer que las Estrategias de Supervivencia de sus pacientes sean explícitas. Lo guiará de modo que logre observar la secuencia y sus cadenas de reacciones respecto a situaciones críticas. Así podrá desarrollar una manera de salir de la activación automática y lograr flexibilidad psicológica lo cual abrirá la posibilidad para modificar sus vidas.