

TRIPLE C

Conductual, Cognitivo, Contextual

EDICIÓN N° 3 | jueves 12 de diciembre



Especial sobre vínculos

EDITORIAL pág. 5
Qué decir, cuándo y dónde -
Los límites en los vínculos

COLUMNA pág. 17
Conexiones a través de la
música: Los vínculos humanos
en las letras de Taylor Swift

RECOMENDACIONES pág. 5
Libro y autor del mes

NOTA PRINCIPAL pág. 11
Dependencia afectiva ¿un
concepto de moda?

CE FE PL TRI

Instagram: @centrodeterapiascognitivas
Mail: centrodeterapiascognitivaslr@gmail.com
Facebook: CTC - Centro de Terapias Cognitivas La Rioja

Presentación

El Centro de Terapias Cognitivas La Rioja (CTC-LR) fue fundado en febrero del año 2022. La creación del centro parte del espíritu de querer crear en nuestra provincia una institución que se dedique exclusivamente al campo de la psicoterapia desde una visión particular y claramente distinguible, esta es, trabajar desde los modelos basados en la evidencia.

Los creadores y directores somos tres, Lic. Ferreira Lautaro, Lic. Gómez Emanuel y Lic. Guaraglia; psicólogos y especialistas en el modelo cognitivo-conductual.

Nuestra misión es brindar servicios especializados en psicoterapias basadas en la evidencia a la comunidad, ofrecer espacios de formación y de referencia a profesionales, y, promover el desarrollo científico de la psicología en la provincia desde la perspectiva cognitivo-conductual.

Nuestra visión es sentar las bases en la provincia para el ejercicio de la psicoterapia desde modelos basados en la evidencia con fuerte espíritu ético, y, construir equipos de psicoterapia para el abordaje específico de poblaciones y problemáticas clínicas desde el modelo cognitivo-conductual

De esta manera, nos conformamos como el primer centro terapéutico de la provincia que se dedica a la psicoterapia desde modelos con sustento empírico

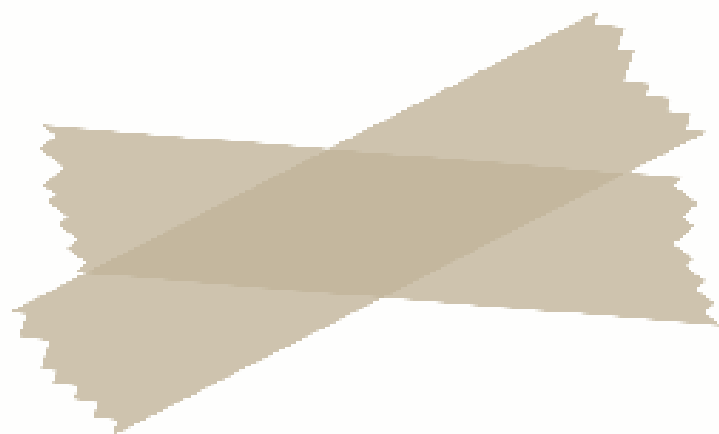
¿Por qué una revista sobre terapias cognitivas conductuales?, ¿por qué “Triple C: conductual, cognitivo y contextual”?

Primero, porque nos interesa la difusión de ideas, autores, investigaciones y todo lo que sea posible sobre el modelo al que adscribimos, segundo, debido a que consideramos que circulan en nuestro entorno ideas erróneas sobre el mismo, que generan una gran estigma y desinformación, y, tercero, porque creemos que hay muchas cosas buenas y útiles en el modelo, en sus diferentes variantes, que se pueden utilizar en el trabajo clínico con pacientes

El nombre busca representar la complejidad y riqueza del modelo, se habla de “olas” en la historia del modelo para referirse a que hay etapas bien definidas por ideas e investigaciones fueron marcando el curso del desarrollo científico y clínico, una primera ola fue más conductual, la segunda más cognitiva y hoy estamos en la era- perdón el exabrupto- del contextualismo. Todas se nutren entre sí, se pelean entre sí, algunas se quieren más y otras menos; pero a fin de cuentas todas hacen a nuestro querido paradigma.

A fin de cuentas, lo que buscamos es generar un espacio de encuentro a través de la lectura, un acercamiento amable y no tan estructurado a las terapias cognitivo conductuales; no nos interesa convencer a nadie, pero te invitamos a recorrer nuestra revista y a que saques tus propias conclusiones al finalizarla

Lic. Ferreira Lautaro - MP N° 328



Diseño y Maquetación: María Constanza Tokeff Alamo

Edición general: Lautaro Ferreira

contenidos

5

EDITORIAL

Qué decir, cuándo y dónde.
Los límites en los vínculos

11

NOTA PRINCIPAL

Dependencia afectiva
¿un concepto de moda?

17

COLUMNA

Conexiones a través de la música:
Los vínculos humanos en las letras de Taylor Swift

21

Recomendaciones de autores y libros

27

COLUMNA

Jornadas de septiembre y noviembre



Qué decir, cuándo y dónde.

Los límites en los vínculos

-Por Lic. Gabriel Navas
M.P: 429

La cuestión de los límites es algo culturalmente difícil. Principalmente cuando se nos acusa de “egoístas”, o cualidades del estilo, por colocar algunos que son necesarios para nuestra persona.

Cuando pensamos en vínculos, se nos viene a la mente la idea de parejas. Pero, a razón de entender este tópico, no solo tomaremos a las parejas, sino también algunos otros vínculos del día a día.

1 Comencemos por un área que quizás traiga más molestias: **establecer límites en el ámbito laboral o estudiantil.** Las más de las veces se quiere contestarle a algún jefe que exige o demanda sin razón alguna, o simplemente impone horas extra sin consultarlo; pero también suele verse con otros integrantes del espacio laboral que pueden presentar valores (o reglas de conducta, quizás) que chocan con los nuestros.



2 Pasemos a otra área, la de nuestras amistades. Quizás es un ámbito donde la relación puede surtir efectos agradables, pero muchas otras veces nos encontramos con conflictos que, a prima facie, son innecesarios. Podemos imaginar cuando alguna amistad tiene interés amoroso con alguna otra amistad del grupo, y eso lleva a que aísle al resto de los integrantes; queremos decirle algo, que esas actitudes, por ejemplo, empeoran la relación, aunque nos asalta la duda respecto de cómo hacerlo y cuándo.

3 También podemos indagar sobre las relaciones familiares. Es difícil cuando disentimos con un progenitor acerca de, por ejemplo, un tema político, religioso o social, pero más complicado se vuelve aún cuando esa persona toma esta discusión para ascenderla a niveles conflictivos o, posteriormente, usarla en nuestra contra. Con hermanos/as, quizás sea un poco más sencillo disentir sin que esto escale a mayores, pero las más de las veces notamos cierta incomodidad frente a las constantes discusiones para defender algún punto de vista. Puede que un día nos encontremos cansados pero, al estar acostumbrados a un entorno constantemente conflictivo, reaccionamos de mala manera.

4 Por último, en las relaciones de pareja es necesario distinguir la fina línea entre debates constantes y el paso a la violencia de cualquier índole, situación que también se ve influida por la necesidad de notar límites que serían necesario dejarse en claro de entrada o desarrollarlos durante la relación, e incluso notar sus efectos cuando se colocan.



Considerando toda esta parte casi que teórica, pasemos a lo siguiente.
¿Es necesario poner límites siempre todo el tiempo en todas partes?

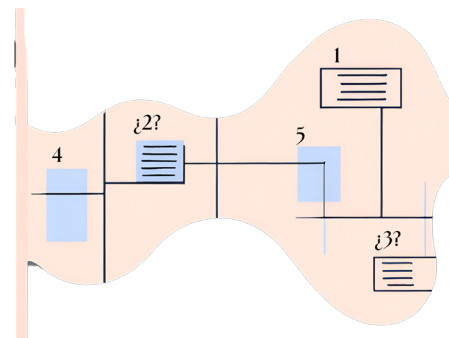
Lógicamente, no, depende. De todas maneras, ese “depende” corresponde a un desarrollo que excede esta nota editorial. Pero, a razón de resolver algunas cuestiones, consideremos lo siguiente:

Los límites son baluarte de nuestros valores

Muchas veces necesitamos colocar algún límite a alguna persona que puede “interponerse” en el camino que nos marca nuestra brújula, como plantea ACT.

Ojo, con esto no quiere decirse que es necesario poner límites a rajatabla, no. Con esto quiere decirse que, muy sencillamente, algunas veces el hecho de no poner límites, está demostrando cierta evitación experiencial hacia ciertos escenarios o posibilidades.

Para entender el punto anterior, podemos imaginar el hecho de que se inste a una persona a trabajar en sobretorno, hacer horas extras. Quizás, en principio, el ingreso económico tenga un pequeño incremento, pero puede ser a costas de que pase menos tiempo con su familia o simplemente haciendo ocio. **Si, jerárquicamente, tiene mayor valor para esa persona el hecho de tener mayor conexión social con su familia o simplemente la curiosidad de leer o hacer otras actividades, es posible que aceptar constantemente que su jefe le delegue trabajos en horas extra constantemente, se interponga con ciertos valores.**



Los límites son un riesgo personal

Desde la FAP, entendemos la importancia de lo social en la salud psicológica. Casi que podría decirse que cualquier problema psicológico tiene una base social. **Entendiendo esto, cuando colocamos algún límite en cualquier área de nuestra vida con cualquier persona en ella, podemos notar que esto sea riesgoso, pero que aparezca cierto orgullo por lo valioso de ese paso que pudimos dar, apuntando un poco más a nuestra libertad como factor importante.**

Veamos otro pequeño ejemplo para darme a entender mejor. Si nos encontramos con amistades que constantemente nos invitan a hacer actividades que nos aburren o no necesariamente nos agraden, como reunirnos a ingerir sustancias de cualquier índole, sería un gran riesgo comentarles que no iremos a dicha reunión; amén de que estos quizás lo tomen a mal y puedan dejarnos de lado, en pos del autocuidado y de nutrir otras áreas de nuestra



Los límites muchas veces requieren de habilidades interpersonales

Durante el largo desarrollo de las terapias conductuales (nombre paraguas para las tres olas), se pudo notar la necesidad de brindarle a la persona distintas estrategias que podría utilizarse en las relaciones sociales. **Desde la primera ola se habla del entrenamiento en habilidades sociales, buscando ensayar con el/la consultante, en sesión y fuera, distintas formas de generar contactos, mantener relaciones y, justamente, terminar con relaciones.**



No tendría sentido ignorar la importancia del modelado y moldeamiento a lo largo de nuestra historia de aprendizaje, y cómo, en partes, estos influyeron en la modificación de nuestra conducta frente a las distintas áreas de relaciones.

Podemos pensar mil clases de reglas de conducta que parecerían determinar la manera en la que deberíamos comportarnos con distintos entornos, y cómo la contracara de estos traen mayores dificultades.

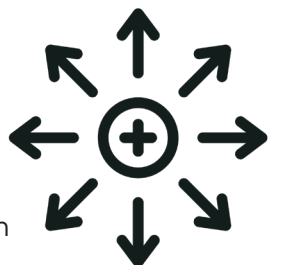


Podemos recordar la forma de flirteo que aprendimos de adolescentes, la forma en la cual se nos dijo que hablemos con adultos y adultas mayores, cómo dirigirnos a una autoridad, e incluso cómo hablarle a un bebé. Pero también sería necesario notar las contingencias de esas formas de relacionarnos en esas áreas, como recordar la incertidumbre que aparece en la primera cita, al comentarle a un adulto mayor amigo de la familia qué hacemos de nuestra vida, dialogar con algún directivo, o la risa del bebé al escuchar nuestras voces bobas.

Los límites trascienden cualquier clase de vínculo

Si bien esto es obvio, cabe recalcar que es probable que notemos que en algún momento estamos sobrepasando nuestros límites con cualquier relación social de cualquier tipo.

Por ejemplo, no se incluyeron aquí ejemplos de psicoterapeutas que suelen permitir sobrepasar sus propios límites personales.



La temática incluso trasciende esta simple nota editorial. Daría para muchas más vueltas de tuercas y reflexiones basadas en valores, pero sería importante comenzar a notar, gradualmente, en qué área de nuestras vidas se nos escapa algún límite que quizás en un principio parezca inocente pero, a la larga, cause alguna incomodidad mayor.

Por: Lic. Gabriel Navas
M.P.: 429



PRINCIPAL

Dependencia afectiva

¿un concepto de moda?

- Por Agostina Menardo
MP. 208

Dependencia afectiva ¿un concepto de moda?

Dependencia emocional... ¿cuántas veces la escuchaste esta semana hablando de vínculos amorosos con tus amig@s? ¿Cuántos videos en tik tok te la explicaron? ¿Estamos solo ante una moda? ¿o es el resultado de la información que nos brinda la ciencia y la investigación?

Veamos...
porque la verdad es que tampoco hay tanta investigación.

¿De verdad me quiere?



¿Le molestará estar conmigo?



¿Qué es dependencia emocional?

Es inevitable pensar que es un padecimiento, un sufrimiento que algunas personas atraviesan relacionados al amor de pareja.

Y aquí ya se nos presenta la primera complejidad, dado que el amor, entre todas las emociones, es el que más ha llamado la atención, ya sea de científicos, de poetas, de artistas, de filósofos... cada uno nos brindó una explicación desde su punto de vista acerca de que es el amor... y me pregunto yo, ¿quién tiene la respuesta correcta? ¿Hay una respuesta correcta?

Quien sabe... por lo pronto intentaré explicar un poco desde la psicología, la difícil relación entre el amor, los vínculos de pareja y la dependencia.



Uno de los autores que más ha escrito sobre dependencia afectiva es el psicólogo español Jorge Castelló Blasco, quien nos dice:

“La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Este es el núcleo de la cuestión, lo que tras varias capas de comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la pareja, sentimientos intensos de miedo al abandono y demás, nos aparece como «el corazón» de la dependencia emocional: la necesidad afectiva extrema de una persona hacia su pareja”

y plantea “cuando nos referimos a «dependencia» o a «necesidad extrema», estamos exagerando aquello que es propio de las relaciones de pareja: los sentimientos positivos de querer estar con el otro, de contar con su apoyo, de sabernos queridos y valorados. La diferencia entre el amor normal — que de por sí implica un cierto componente de necesidad — y la dependencia es meramente cuantitativa, es la distancia que hay entre querer y necesitar”.



Siguiendo esta conceptualización podemos inferir que nos encontramos frente a una situación compleja, debido a que una ruptura, en estos casos, puede ser vivida de una manera totalmente catastrófica e incluso poner en riesgo la vida de la persona.

Pero, más allá de la necesidad excesiva, ¿qué más puedo ver en un dependiente afectivo?

Nos vamos a encontrar con personas cuyos comportamientos, estado emocional y cognitivo van a estar ligados a su vínculo amoroso; entonces nos encontramos con personas que hacen cualquier cosa con tal de captar la atención de su pareja, que revisan incansablemente redes sociales con el objetivo de controlar y mantener la cercanía con esta persona, o evitar cualquier circunstancia que pueda atentar contra el vínculo, tales como una discusión.

Por lo general son personas que piensan demasiado en su relación amorosa, que presentan un miedo desproporcionado a perderlo y quedarse solos, piensan que no valen nada sin una pareja, que la pareja les es infiel todo el tiempo; es frecuente que sean personas que quieren agradar y complacer permanentemente a su pareja; pueden dejar de lado necesidades e intereses personales con tal de contar con el otro, presentan también altos grados de ansiedad y angustia, inestabilidad emocional, bajo control de impulsos, celos obsesivos, etc.



¿Complicado no? ¿no te llama la atención lo naturalizados que tenemos algunos comportamientos y formas de pensar que lo único que hacen es hacernos daño a nosotros mismos? En la clínica psicológica es bastante difícil de identificar dado que muchos consultantes, al tener tan incorporadas como “normales” algunas conductas y creencias en torno al vínculo, ni siquiera lo mencionan, mucho menos verlo como un problema.

La teorización acerca de esta problemática es mucho más profunda por supuesto, pero como para saber donde estamos ubicados, creo que la información que les dejo, está bas-
situación, que no juzguemos, **seamos empáticos y demos lugar a la escucha y, en caso de ser posible, sugerir ayuda profesional.**

Agostina Menardo
Lic. en Psicología
M.P.: 208



música
música
música
música

COLUMNA



Conexiones a través de la música:

Los vínculos humanos en las letras de Taylor Swift

Taylor Swift, como artista, ha hecho de sus vínculos personales una fuente inagotable de inspiración creativa. A lo largo de su carrera, ha utilizado su música para explorar relaciones amorosas, amistades, conexiones familiares y, quizás de manera más profunda, su relación consigo misma. Este enfoque le ha permitido crear un cuerpo de trabajo íntimo y resonante que no solo refleja sus propias experiencias, sino que también actúa como un espejo para los oyentes que encuentran en sus letras un reflejo de sus propias emociones y vínculos.



Es así como ella ha logrado trascender en el ámbito musical para convertirse en un fenómeno cultural que conecta con millones de personas a través de sus letras, cargadas de vulnerabilidad, reflexión y narrativa emocional. Su reciente álbum, *The Tortured Poets Department*, es un ejemplo del **poder del arte como medio de expresión, sanación y exploración de vínculos, desde los más cercanos hasta aquellos más abstractos, como la relación con uno mismo.** Este proceso de creación y conexión resuena profundamente con los principios de las terapias contextuales, que valoran la aceptación, la conciencia plena y el compromiso con lo que realmente importa.

En este álbum, Taylor retoma experiencias de dolor y transformación para convertirlas en piezas que no solo narran historias, sino que también invitan al oyente a mirarse a sí mismo con honestidad. En "The Black Dog", se alude a las sombras del malestar emocional, un concepto que bien podría analizarse desde la ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso). En lugar de rechazar el sufrimiento, esta canción parece abrazar la idea de que **el dolor es parte de la experiencia humana, sugiriendo que la verdadera fortaleza no reside en eliminarlo, sino en convivir con él mientras seguimos moviéndonos hacia lo que valoramos.**



Por otro lado, canciones como "I Can Do It With a Broken Heart" narran la resiliencia tras una ruptura, mostrando cómo el corazón roto no es un impedimento para avanzar. Este mensaje encaja con la idea de **flexibilidad psicológica, un componente esencial de las terapias contextuales,** que invita a las personas a vivir una vida plena incluso cuando las emociones difíciles están presentes. Ella no propone soluciones rápidas ni ilusiones de perfección; en cambio, ofrece un espacio para que el oyente se reconozca en sus imperfecciones y transite por sus emociones con autenticidad.



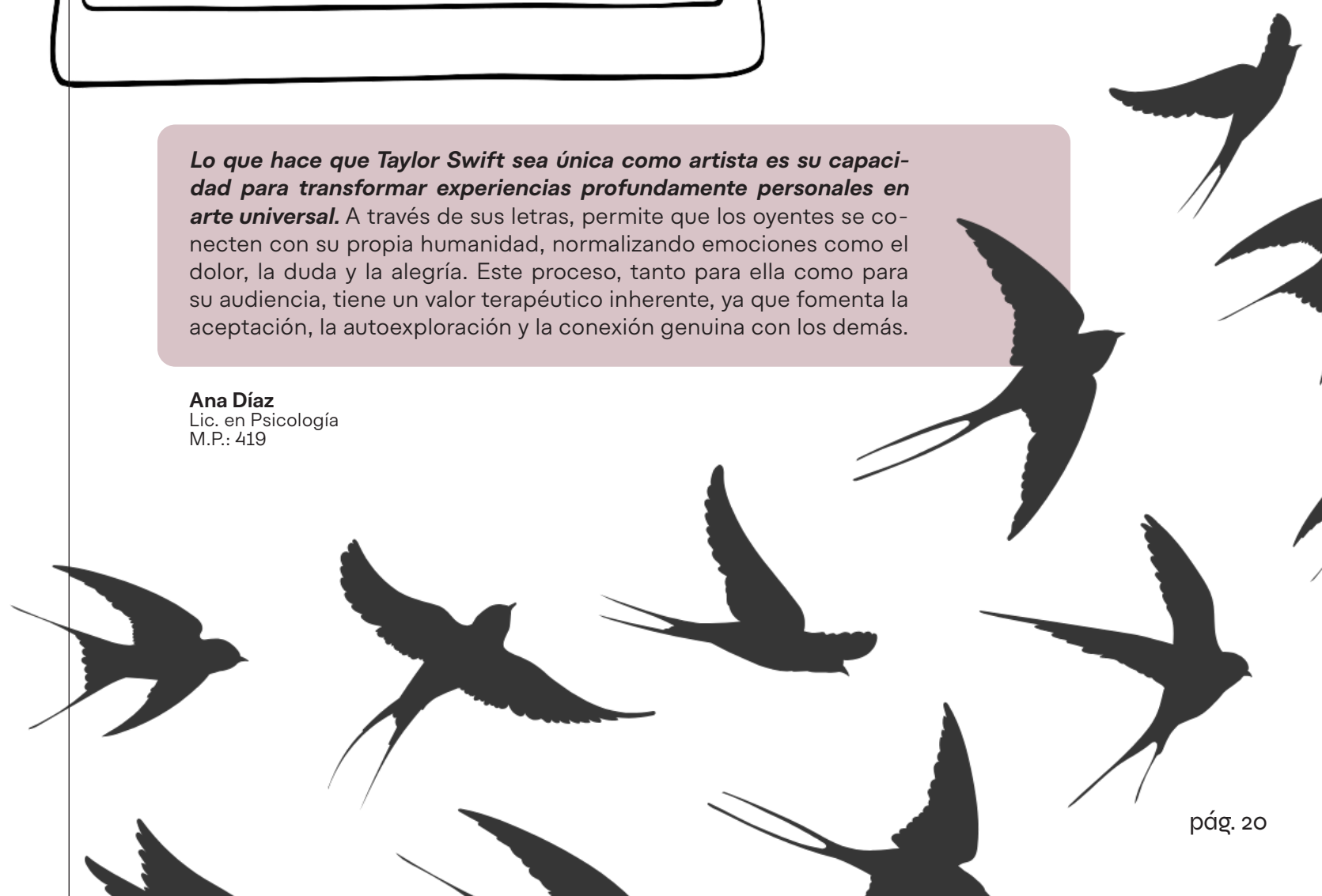
Además, su arte no solo sirve como un medio de expresión personal, sino también como una herramienta colectiva para procesar emociones complejas.

Al compartir sus historias a través de la música, crea un espacio seguro para que los oyentes reflexionen sobre sus propios vínculos y experiencias. Las terapias contextuales a menudo destacan la importancia de relacionarnos con nuestras emociones desde un lugar de curiosidad en lugar de juicio, y la música de Swift lo ejemplifica.

El arte, tal como lo entiende Taylor, no busca ofrecer respuestas definitivas, sino plantear preguntas y crear conexiones significativas. En un mundo donde el dolor y la alegría coexisten, su trabajo actúa como un recordatorio de que la expresión artística puede ser tanto un refugio como un espejo. Al escuchar sus canciones, no solo encontramos fragmentos de su vida, sino también pedazos de la nuestra, y en ese reconocimiento mutuo radica la magia del arte y de los vínculos humanos.

Lo que hace que Taylor Swift sea única como artista es su capacidad para transformar experiencias profundamente personales en arte universal. A través de sus letras, permite que los oyentes se conecten con su propia humanidad, normalizando emociones como el dolor, la duda y la alegría. Este proceso, tanto para ella como para su audiencia, tiene un valor terapéutico inherente, ya que fomenta la aceptación, la autoexploración y la conexión genuina con los demás.

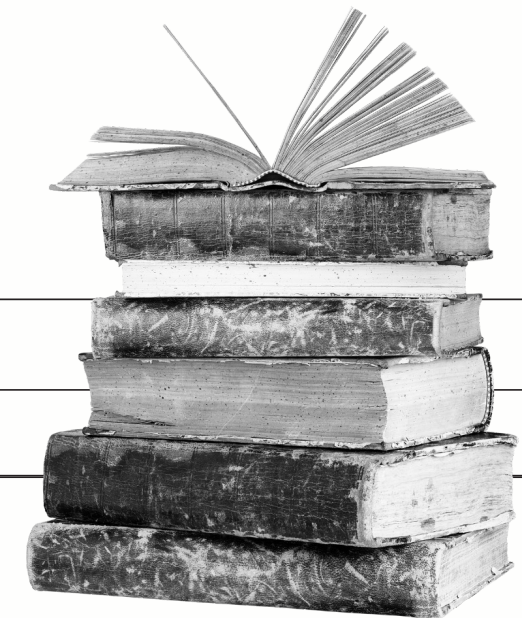
Ana Díaz
Lic. en Psicología
M.P.: 419





RECOMENDACIONES

(de autores y libros)



Peter Fraenkel



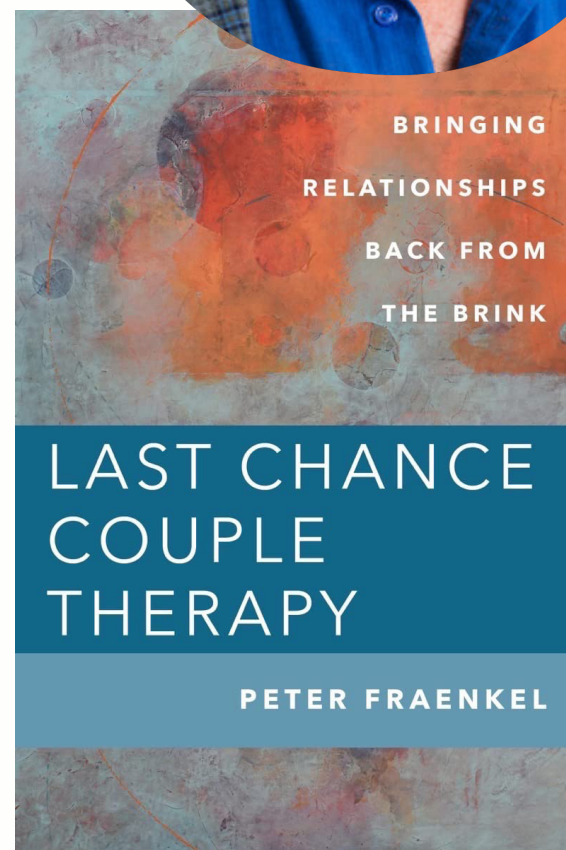
En la entrega de esta edición hablaremos sobre Peter Fraenkel, quien se define como terapeuta integrativo y goza de un gran reconocimiento en el circuito anglosajón y latinoamericano de psicoterapia.

Reside y trabaja en Nueva York, se dedica a la atención clínica de parejas, ámbito en el que es especialista. Fraenkel ha publicado y dado conferencias sobre una amplia gama de temas, incluidos problemas temporales en las parejas, enfoques integradores de la terapia de pareja y familiar, prevención de la angustia de pareja.

Dentro de su obra, se destaca un libro llamado: “La Pareja de la Última Oportunidad: salvar relaciones al borde del abismo”, en el cual propone **una reflexión y un abordaje científico sobre aquellos vínculos que están cerca del final**. Se trata de aquellas parejas que al momento de la consulta presentan un elevado nivel de malestar subjetivo en el vínculo que los une, acarrear un largo derrotero en intentar solucionar aquellos que los afecta y que, en general, presentan baja expectativa y predisposición en relación a la terapia por intentos previos que no dieron los resultados que ellos esperaban.

El Dr. Fraenkel ha dictado cursos para Latinoamérica a través de la Fundación Alglé. Tuve la oportunidad de participar de uno de sus seminarios cuando cursé la carrera de especialización en psicoterapia cognitiva integrativa, del cual pude tomar recursos para trabajar con padres de mis pacientitos que atraviesan crisis en sus vínculos de pareja.

Lic. Esp. Ferreira Lautaro
M.P 328



Sumar al amor:

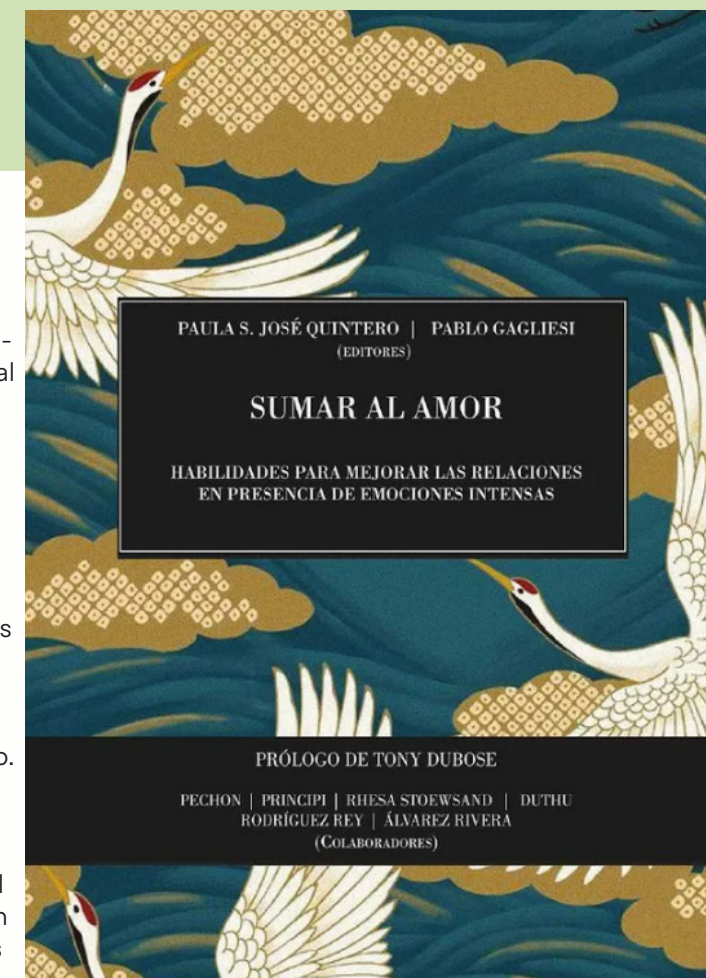
Habilidades para mejorar las relaciones en presencia de emociones intensas

En esta ocasión tengo el gusto de recomendarles un libro notablemente útil para el abordaje de los vínculos. Se trata de “Sumar al amor: Habilidades para mejorar las relaciones en presencia de emociones intensas”.

La obra en cuestión se centra en “lo interpersonal”, en el sentido de encarar **cómo afrontar las relaciones en presencia de desregulación emocional**. A lo largo de sus páginas, este valioso ejemplar realiza un recorrido desde lo más básico, que implica explicar en qué consiste la Terapia Dialéctico Conductual (o DBT, por sus siglas en inglés) y comprender la desregulación emocional hasta incluso abordar la conducta suicida desde la interacción con el otro con la tan valiosa habilidad PEDRA, para preguntar, escuchar, disuadir, referir y acompañar a quien comunica intenciones de quitarse la vida .

El planteo acerca de cómo nos comunicamos y si es posible mejorar nuestros modos de relacionarnos con el otro puede ser tan importante que nos lleve incluso a contribuir a “sacar del infierno” a alguien querido que esté atravesando por su peor momento.

Se rescata también en estas páginas **cómo implementar habilidades para sobrevivir a las crisis y** siempre se tiene presente como base el recurso del Mindfulness, lo que convierte a este libro no solo en una oportunidad para conocer la DBT para aquellos que aún no hayan tomado contacto con ella de una manera simple y con una escritura amena, sino que también posibilita a quienes ya conocen el enfoque **repasar puntos centrales del mismo e integrarlas en un contexto de intervención significativo por medio del vínculo**, sin ignorar la dimensión tan importante de los límites personales como una manera de alentar tanto en la población general como en los profesionales de la salud mental el autocuidado.



Por Emanuel Gomez
Lic. en Psicología
M.P. 115

EFEMERIDES

Noviembre/Diciembre

NOVIEMBRE

- **7 de noviembre:** Día Internacional contra la violencia y el acoso escolar
- **8 de noviembre:** Día Nacional de los Afroargentinos.
- **10 de noviembre:** Día de la tradición y Día de Ciencia para La Paz y el Desarrollo. Día nacional de la lucha contra el Grooming
- **12 de noviembre:** Día mundial contra la obesidad.
- **19 de noviembre:** Día Internacional para la Prevención del Abuso Sexual contra las Niñas y Niños
- **20 de noviembre:** Día de la Soberanía Nacional, Día universal del ni
- **22 de noviembre:** Día de la música
- **25 de noviembre:** Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer
- **30 de noviembre:** Día internacional de lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria.



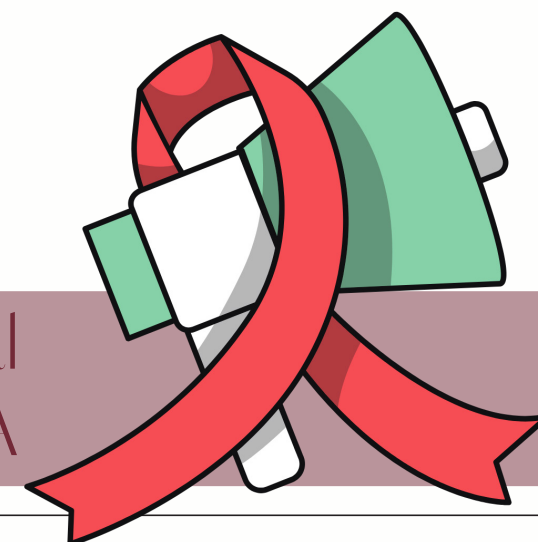
DICIEMBRE

- **1 de diciembre:** Día Internacional de la lucha contra el VIH/SIDA
- **2 de diciembre:** Día internacional de la abolición a la esclavitud
- **3 de diciembre:** Día Internacional de las personas con discapacidad
- **9 de diciembre:** Día internacional contra el genocidio
- **10 de diciembre:** Día de los derechos humanos
- **24 de diciembre:** Noche buena
- **25 de diciembre:** Navidad
- **31 de diciembre:** Noche vieja



1 de Diciembre

**Día internacional
contra el VIH/SIDA**



El día mundial de la lucha contra el sida, se conmemora cada 1 de diciembre de cada año. Se conmemora en esta fecha en recuerdo del primer diagnóstico de esta enfermedad, ocurrido el 1º de diciembre de 1981. Desde ese entonces, el SIDA terminó con la vida de más de 25 millones de personas en todo el mundo, lo que la convierte en una de las epidemias más destructivas de la historia.

En Argentina, casi 150 mil personas viven con VIH, de los cuales el 30,1% se diagnosticaron en un estadio avanzado de la infección.

La organización mundial de la salud (OMS) propuso que el 1 de diciembre se declarase Día Mundial del SIDA. La propuesta tuvo el apoyo de la Asamblea general de las naciones unidas.

Melissa Judith Casas
Lic. En Psicología
M.P. 406

Formaciones septiembre-noviembre en CTC

El final de año ha sido movido para la institución en el servicio de formación. Durante los meses de septiembre y noviembre se han llevado adelante el 6to y 7mo curso de actualización en psicoterapia, finalizando de esta manera un año laborioso y exitoso para el staff de CTC.

El 6to curso de actualización en psicoterapia, titulado **"El Análisis conductual como brújula en la psicoterapia"**, estuvo a cargo del Lic. Gabriel Navas, y marco un hito en la historia de la institución, ya que luego de un intenso trabajo en producción, se llevó a cabo por primera vez en modalidad híbrida, permitiendo la participación de asistentes presenciales y virtuales, con presencia nacional e internacional.

El curso tuvo una revisión histórica, teórica y práctica del análisis funcional de la conducta, permitiendo comprender la importancia de esta intervención desde las terapias contextuales o de 3ra ola.



En noviembre, hemos llevado a cabo el 7mo curso de actualización en psicoterapia, abordando la Dependencia Afectiva. Las disertantes han sido la Lic. Agostina Menardo y la Lic. Ángeles Nieto. La jornada ha tenido un gran número de asistentes, tanto provinciales, como nacionales e internacionales.



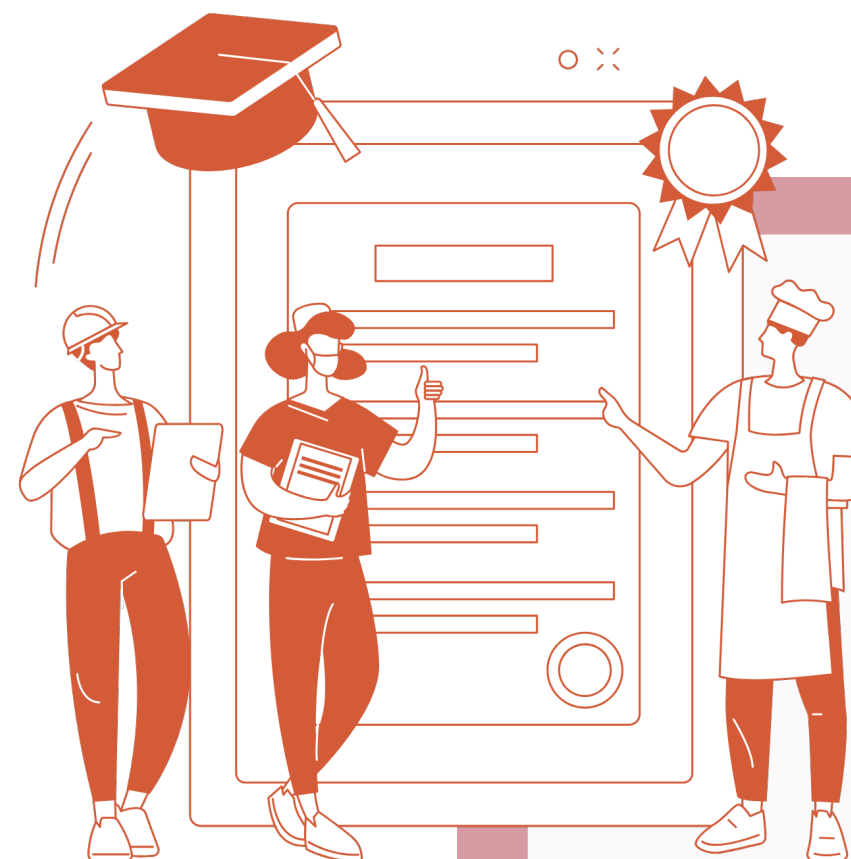
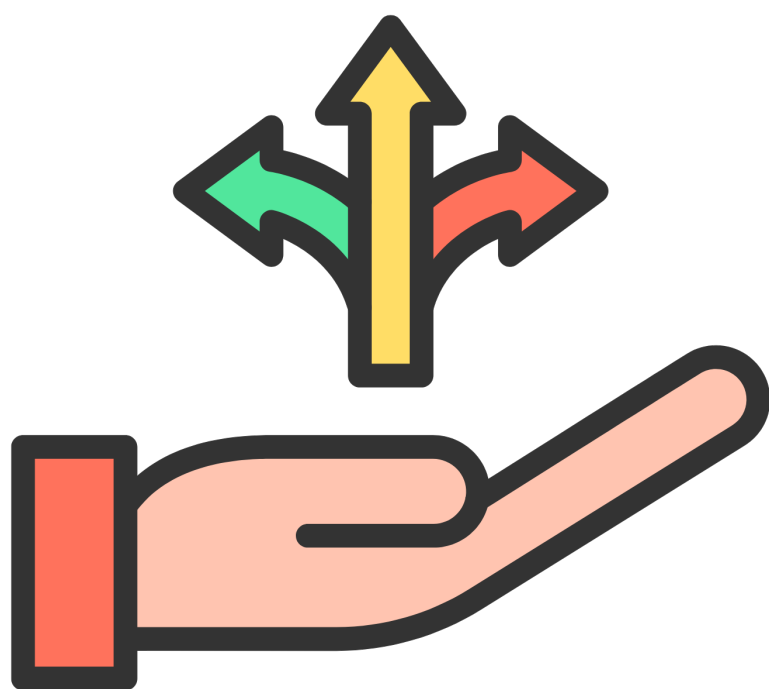
El curso ha abordado la temática de la Dependencia afectiva desde un enfoque psicológico integral, recorriendo las diferentes formas de conceptualizar y abordar clínicamente esta problemática popular pero de la cual existe poca bibliografía, lo cual ha implicado un desafío para las disertantes, presentando un curso novedoso y enriquecedor para los asistentes.

Servicio de Orientación Vocacional-Ocupacional de CTC

En esta ocasión, les comentamos un poco sobre el Servicio de Orientación Vocacional-Ocupacional

Pensamos a la Orientación Vocacional-Ocupacional como un proceso que se adecua a cada consultante de acuerdo a las necesidades que la persona presente, se acompaña a construir un proyecto personal que esté alineado a un propósito personal actual, a los intereses, a los valores.

Es un taller de seis encuentros aproximadamente, puede extenderse a ocho según cada caso, en donde a lo largo del proceso vamos a abordar las preguntas de “¿qué vas a hacer?” O “¿qué carrera vas a estudiar?”... si no que también otros emergentes que son propios de este tipo de proceso... como por ejemplo “¿Cuál es tu propósito hoy?”.



La propuesta es que durante los encuentros puedas **diseñar tu propósito personal actual** para, a partir de allí, poder decidirte por una carrera u oficio

Además de trabajar con jóvenes que se encuentran en el camino de construir su elección vocacional (que carrera estudiar) y/o su elección ocupacional (que trabajo iniciar), también, acompañamos a

personas que tienen dudas sobre el trabajo o profesión elegida, personas que sienten que la elección primera ya no les satisface o que sienten haber cumplido sus objetivos profesionales-laborales... y que se están un poco desorientados hacia dónde dirigir su proyecto laboral.

De esta manera, está dirigido a quienes desean un acompañamiento al momento de decidirse por una carrera u oficio, y también, para quienes se encuentran con dudas respecto a la carrera, oficio o trabajo que ya eligieron y piensan en la posibilidad de cambiar de rumbo

Vías de Contacto

Lic. Nieto Angeles
3804364430



CTC

CENTRO DE TERAPIAS COGNITIVAS
LA RIOJA

CTC-LR