

# MÉTODO DE FORMACIÓN DUCIS

**Objetivo General:** Potenciar la inteligencia emocional, relacional y sistémica de los asistentes, para liderar con mayor eficacia la resolución de conflictos personales y laborales.

**Competencias:**

- Comprender la psicología humana y la psicología de los grupos.
- Manejar con mayor fluidez las relaciones interpersonales.
- Permanecer ante el conflicto con una posición de estabilidad y equilibrio tanto física como mentalmente.
- Desarrollar, sin imitaciones, el potencial inherente para afrontar y resolver situaciones difíciles.
- Aplicar con eficacia el Método Ducis en todo tipo de conflictos.
- Utilizar recursos somáticos y creativos en sustitución a los recursos de supervivencia.
- Ampliar los márgenes de tolerancia ante el cambio, la imprevisibilidad y el caos.
- Recalibrar el sistema nervioso mediante sencillas técnicas psicológicas.
- Tomar compromisos profesionales y personales basados en los propios valores.

**Qué realizará el alumno:**

- Actividades de reflexión y desarrollo de habilidades y recursos.
- Ejercicios físicos y mentales para el descubrimiento de patrones y potenciales.
- Técnicas básicas de Aikido, el arte marcial por excelencia fundamentado en la no violencia.

MÓDULO	DURACIÓN	OBJETIVOS POR SESIÓN
<p>1. Conceptos y habilidades básicos.</p>	<p>(32 horas) distribuidas en 8 sesiones de 4 horas a razón de 1 sesión semanal.  o  16 sesiones de 2 horas a razón de 2 sesiones semanales.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomaremos contacto con el método transversal Ducis y los conceptos de inteligencia emocional, social y de los sistemas relacionales. Redescubriremos nuestros cuerpos como herramienta de cambio y trabajaremos con los estilos tóxicos de la comunicación.</li> <li>2. Desvelaremos nuestros aprendizajes procedimentales a través de la consciencia de la memoria corporal y practicaremos el dar y recibir valoraciones. Conoceremos los movimientos y caídas básicos del Aikido.</li> <li>3. Aprenderemos a seleccionar las señales relevantes y descartar las irrelevantes que llaman nuestra atención para responder ante otros estímulos importantes. Nos enriqueceremos al adoptar nueva información y trabajaremos como conseguir la colaboración de otras personas.</li> <li>4. Desarrollaremos la habilidad de poner nombre a las emociones y las cogniciones para anclarlas en un marco temporal. Trabajaremos la armonía a través de las percepciones procedentes de los sentidos, en directo y diferido y el equilibrio a través de los movimientos y sensaciones corporales.</li> <li>5. Promoveremos de modo consciente el cambio neuroplástico a través de la inhibición de los hábitos anticuados. Fluiremos con las emociones y la fuerza que hay en todo conflicto y reconduciremos las actitudes hostiles desviando su trayectoria y controlando la situación sin dañar.</li> <li>6. Comprenderemos el modo de funcionar que tienen nuestras tres regiones cerebrales. Analizaremos como ante una amenaza procesan la información en función de nuestras experiencias previas. Veremos los juegos de suma positiva (win-win) en el plano físico.</li> <li>7. Utilizaremos el vocabulario adecuado para distinguir una sensación, de una emoción y de un pensamiento y no darnos pie a creencias erróneas. Reconoceremos las sensaciones que anuncian el comienzo de las emociones o la excitación desreguladas. Recuperaremos la perspectiva para cambiar los roles en un conflicto y alcanzar soluciones pacíficas.</li> <li>8. Abordaremos el proceso para cambiar nuestros hábitos y regularemos la excitación mediante la identificación de los desencadenantes personales. Diferenciaremos entre una excitación alta y baja y una hiper o hipoexcitación. Resolveremos los conflictos de manera constructiva y creativa, manteniendo la calma ante situaciones complejas y reconociendo qué inteligencia hay que utilizar en cada situación.</li> </ol>

MÓDULO	DURACIÓN	OBJETIVOS POR SESIÓN
<p style="text-align: center;"><b>2.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Desarrollar Recursos.</b></p>	<p style="text-align: center;">(32 horas) distribuidas en 8 sesiones de 4 horas a razón de 1 sesión semanal.</p> <p style="text-align: center;">o</p> <p style="text-align: center;">16 sesiones de 2 horas a razón de 2 sesiones semanales.</p>	<p>9. Reconoceremos habilidades, talentos, aptitudes y capacidades internas y externas. Aprenderemos a inducir cambios en nuestros gestos y postura, ayudándonos de la meditación y la visualización, para modificar nuestras emociones y reconducir con la práctica nuestros recursos de supervivencia.</p> <p>10. Aumentaremos nuestro inventario de recursos y testaremos los que mejor funcionan para interrumpir los ciclos negativos de creencias, prejuicios, emociones, sensaciones y movimientos corporales que alargan un mal día. Entrenaremos reaccionar de manera rápida, aceptando el conflicto de un modo sutil y vivo.</p> <p>11. Trabajaremos el centramiento, la contención y el movimiento. Desarrollaremos asertividad mediante ligeros cambios de nuestra postura y la testaremos con variaciones corporales y en situaciones de inferioridad posicional. Encontraremos nuestros valores más profundos.</p> <p>12. Corregiremos la tensión excesiva o la flacidez desmedida en rodillas, caderas, piernas o pies que afectan a nuestra sensación de arraigo. Desarrollaremos solidez y asertividad mediante la concentración y la visualización. Afianzaremos cambios y aprenderemos a hacer cambiar sin exigencias ni peticiones, compartiendo una visión conjunta analítica y respetuosa.</p> <p>13. Desarrollaremos la estabilidad emocional y física mediante el desarrollo de una postura erguida y relajada, con un núcleo fuerte, flexible y una columna alineada, que nos permita estar más centrados, más seguros y receptivos. Gestionaremos las emociones de nuestras necesidades insatisfechas, decidiendo con qué intensidad vamos a experimentar nuestros sentimientos y durante cuánto tiempo.</p> <p>14. Interveniremos de manera consciente en nuestro patrón respiratorio poniendo mayor énfasis en la inspiración para lograr mayor energía o en la espiración para contribuir a nuestra relajación. Practicaremos la respiración en cuadrado y la respiración 7/11.</p> <p>15. Reconoceremos y aceptaremos las diferencias en los pensamientos, las opiniones y los sentimientos de los demás, permaneciendo conectados con ellos y nuestros límites. Detectaremos reacciones defensivas que dificultan el cambio o la colaboración cuando no tenemos en cuenta amenazas de tipo social que desencadenan iguales respuestas que una amenaza física.</p> <p>16. Exploraremos recursos que no hemos llegado a desarrollar o hemos infrautilizado como la aceptación, la gratitud, la plenitud, la felicidad, la atención consciente y las distinciones verbales y corporales. Incorporaremos nuestros recursos recién descubiertos a la vida cotidiana después de haberlos practicado primero en nuestra mente.</p>

MÓDULO	DURACIÓN	OBJETIVOS POR SESIÓN
<p>3. Superar los obstáculos más difíciles.</p>	<p>(32 horas) distribuidas en 8 sesiones de 4 horas a razón de 1 sesión semanal. o 16 sesiones de 2 horas a razón de 2 sesiones semanales.</p>	<p>17. Trataremos el modo de integrar recuerdos difíciles o dolorosos de nuestro pasado para resolver algunos de los efectos que sobre nosotros han perdurado e influyen en nuestras vidas actuales. Veremos cómo funciona una negociación asertiva y empática.</p> <p>18. Revisaremos, corregiremos y alteraremos nuestra forma de recordar memorias dolorosas sin importar cuándo ocurrió la experiencia, centrándonos en traer a la mente los recursos que nos ayudaron a salir adelante. Elaboraremos un mapa mental de un proceso de negociación y profundizaremos en los intereses subyacentes en cualquier negociación o mediación.</p> <p>19. Desarrollaremos la conciencia dual para reexperimentar, hasta un grado manejable, experiencias difíciles con control, transformando el efecto de lo que nos ha sucedido. Trabajaremos con opciones, normas, alternativas y propuestas que puedan ayudarnos en una negociación asertiva o mediación.</p> <p>20. Veremos como trabajar mediante fragmentos los acontecimientos desreguladores de las experiencias duras y difíciles que hemos vivido y cuyos efectos han llegado hasta nuestro presente. Abordaremos las principales dificultades en una negociación para aprender a gestionarla y llevarle el ritmo.</p> <p>21. Observaremos si hemos codificado, como hábito y de forma inconsciente, algún tipo de defensa predeterminada en nuestra memoria procedimental, ante señales que nos sugieren peligro y amenaza. Seguiremos viendo recursos que nos permitan progresar en una negociación y no dejar que se estanque.</p> <p>22. Utilizaremos la secuencia sensoriomotriz para aprender a prestar atención de manera exclusiva y consciente a las sensaciones corporales incómodas producidas por la liberación de adrenalina fuera de contexto. Vivenciaremos las emociones básicas de miedo, rabia y tristeza.</p> <p>23. Abordaremos las emociones que acompañan las defensas animales y veremos cómo trabajarlas con intervenciones físicas ascendentes que nos permitirán experimentarlas, describirlas e integrarlas. Exploraremos lo que nos quieren decir emociones como el enfado, la culpa, la vergüenza, el aburrimiento, el orgullo y el asombro.</p> <p>24. Entenderemos que conduce a ciertas personas a desconfiar de los demás, no depender de su apoyo, sospechar de sus intenciones y desregularse emocionalmente con aquellas personas más cercanas a ellas. Vivenciaremos las emociones básicas de alegría, erotismo y ternura.</p>

MÓDULO	DURACIÓN	OBJETIVOS POR SESIÓN
<p data-bbox="147 254 377 502"><b>4. Solucionar los conflictos.</b></p>	<p data-bbox="438 254 642 645"><b>(32 horas) distribuidas en 8 sesiones de 4 horas a razón de 1 sesión semanal.</b></p> <p data-bbox="529 702 555 731"><b>O</b></p> <p data-bbox="438 773 642 1016"><b>16 sesiones de 2 horas a razón de 2 sesiones semanales.</b></p>	<p data-bbox="682 259 2400 374">25. Aprenderemos a identificar como le estamos dando sentido a lo que sucede mediante las creencias basadas en nuestra experiencia pasada. Veremos las causas reales de un conflicto, cómo solucionar malentendidos y la necesidad de tener muy presente las relaciones implícitas.</p> <p data-bbox="682 411 2400 525">26. Veremos hábitos físicos procedimentales para repeler, bloquear o minimizar emociones que nos hacen descartar las señales internas de malestar y minimizar nuestras necesidades emocionales. Analizaremos el conflicto y trataremos los aspectos imprescindibles en la gestión de conflictos grupales.</p> <p data-bbox="682 562 2451 676">27. Observaremos nuestro estilo característico de caminar que refuerza de modo indirecto nuestras actitudes y auto conceptos. Valoraremos de qué forma se comunican las partes implicadas en un conflicto: quién habla, cuándo, cuánto y para qué, buscando la existencia de alteraciones como estereotipos, rumores y mala información.</p> <p data-bbox="682 711 2451 825">28. Analizaremos las respuestas adaptativas a circunstancias del entorno y circunstancias pasadas, aprendidas de manera procedimental, por medio de nuestros límites. Pensaremos estrategias comunicativas óptimas que sean bidireccionales, diáfanas y claras con infraestructuras sostenibles y fiables.</p> <p data-bbox="682 859 2451 973">29. Descubriremos que fijar límites aumenta nuestra apertura a la proximidad y como nos facilita hacer amigos, forjar relaciones y conseguir la cercanía de otras personas. Pensaremos en los costes directos e indirectos de no gestionar los conflictos. Estudiaremos los pasos a contemplar en una estrategia de acción.</p> <p data-bbox="682 1008 2451 1122">30. Entenderemos cómo la flexibilidad de transición de las emociones positivas a las negativas y, de nuevo, a las positivas y la reciprocidad, favorecen la resiliencia y la capacidad de tener relaciones sociales flexibles y adaptativas. Veremos que un buen líder está pendiente de los conflictos latentes mediante una escucha activa continua.</p> <p data-bbox="682 1156 2451 1270">31. Evaluaremos cuándo las antiguas pautas de aprendizaje procedimental interfieren en nuestra capacidad para superar los desafíos y explorar nuevas posibilidades, venciendo nuestros recelos a la hora de tomar riesgos. Desafiando nuestros hábitos relaciones, estimularemos la intimidad y aprenderemos a alinear a las personas para resolver problemas.</p> <p data-bbox="682 1305 810 1333">32. Cierre</p>