

## OBJETIVO GENERAL:

Comprender los distintos tipos de apego y mecanismos de defensa psicológicos, identificando cómo influyen en sus relaciones, emociones y conductas, favoreciendo así el autoconocimiento, la gestión emocional y el fortalecimiento de vínculos más estables y saludables

## TEMARIO:

1. **Presentación del curso (Encuadre)**
  1. Presentación de los alumnos
  2. Explicar objetivos, metodología y expectativas
  3. Expectativas del curso
2. **Introducción al concepto de apego**
  1. Bowlby y la teoría del apego
  2. Etapas del desarrollo del apego
  3. La necesidad de vínculo y seguridad emocional
3. **Tipos de apego infantil**
  1. Apego seguro
  2. Apego evitativo
  3. Apego ambivalente/ansioso
  4. Apego desorganizado
4. **El apego en la vida adulta**
  1. Patrones de dependencia emocional
  2. Necesidad de control y miedo a la intimidad
  3. Como se manifiestan los estilos de apego
  4. Autoimagen y regulación emocional
5. **Introducción a los mecanismos de defensa**
  1. Freud y el yo: la función defensiva
  2. Diferencia entre mecanismos adaptativos y desadaptativos
  3. Tipos de mecanismos de defensa (primitivos, intermedios y maduros)
6. **Integración y transformación personal**
  1. Identificando mi estilo de apego y defensas
  2. Comunicación emocional asertiva
  3. Prácticas de reparación del vínculo
  4. Estrategias para modificar patrones