



www.podervolar.com.mx



www.podervolar.org

En asociación con Poder Volar Argentina y el Dr. Claudio Pla, fundador de **Poder Volar** Argentina, Poder Volar México te invita a participar del evento: SUPERA EL MIEDO A VOLAR, Curso Intensivo 2023, que se realizara de manera virtual el día 17 de Junio del 2023 en el horario de 10:00am a 4:00pm (hora de ciudad de México).

A pesar de que el avión es uno de los medios de transporte más seguros, el miedo a volar es mucho más frecuente de lo que pensamos. Esta fobia puede generar muchos momentos de malestar, que pueden desencadenar desde sentir terror por ir al aeropuerto, que se nos haga un nudo en el estómago al ver alguna película en la cual hay un accidente aéreo, o evitar hacer un viaje por la cantidad de pensamientos negativos que se nos vienen a la cabeza con solo pensar en viajar en avión.

En el curso de PODER VOLAR, nuestro objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que seas capaz de subirte a cualquier avión sin tener esos pensamientos tan molestos e incapacitantes, y sin la sensación tan desagradable que te genera cada vez que tienes que volar.

PROGRAMA

El curso tiene una duración de 6 hs y se divide en 2 sesiones matutina (técnicas) y vespertina (psicológicas).

¿Para quién es el curso?

El curso está diseñado para personas que deseen superar su miedo a volar.

OBJETIVO

Los participantes aprenden en nuestro seminario de miedo a volar cómo contrarrestar con éxito esos temores.

Los participantes del curso conocerán lo que le sucede a la aeronave durante las diferentes etapas de un vuelo. Aprenden, por ejemplo, por qué las turbulencias no son un problema para el avión y qué significan los diferentes ruidos, desde el despegue hasta el aterrizaje. Además, aprenden métodos de la terapia conductual que han demostrado ser efectivos para enfrentar los miedos.

El día comienza con la presentación del Dr. Claudio Pla Alem, médico psiquiatra y psicoanalista, director de psicodrama y terapeuta cognitivo, speaker, cofundador e integrante del primer equipo especializado en aerofobia de la Argentina. Existe una fuerte evidencia que sugiere que una de las principales causas del miedo a volar es la simple falta de conocimiento sobre cómo vuela y opera un avión, por este motivo, el Dr. Pla Alem explica en detalle el aspecto técnico de la aviación, como diferentes componentes psicológicos que acentúan el miedo a volar, especialmente concentrándose en la turbulencia del aire, la seguridad del vuelo y mucho más.

www.podervolar.com.mx

+52 56 3257 6556

podervlaarmx@gmail.com



www.podervolar.com.mx

www.podervolar.org

En la sesión de la tarde, nuestros psicólogos/Psicoterapeutas hablarán sobre los aspectos psicológicos de la aerofobia (miedo a volar), la mecánica del miedo y la mejor manera de lidiar con la ansiedad y los sentimientos de pánico.

El descontrol, la claustrofobia, las alturas y el miedo a caer son las preocupaciones de muchos pasajeros nerviosos. Aprenderás formas positivas de sobrellevar y minimizar estos síntomas y realizarán una sesión de relajación para poder ponerla en práctica justo antes de tu próximo vuelo.

SESIÓN MATUTINA 10 AM - 12:00PM (MEX)

1. Introducción al curso

2. Módulo 1: Información detallada acerca del funcionamiento del avión.

- Partes de la estructura del avión. Mantenimiento y revisiones.
- Meteorología. Turbulencias y tráfico aéreo.
- Estadísticas
- Duplicidad
- Seguridad en ruta aérea
- Controles y auditorías

Receso de 30 minutos

SESIÓN VESPERTINA 12:30PM - 4PM (MEX)

3. Módulo 2: miedo, ansiedad y activación

- *¿Qué siento y por qué?*
- *Sensaciones fisiológicas de ansiedad. Sintomatología de la ansiedad.*
- *Respuesta cognitiva a la fobia.*
- *Explicación de Sistema Nervioso Autónomo como responsable de la activación Pensamientos negativos y mantenimiento de bucle ansiógeno.*
- *Debate A-B-C. Lenguaje como estimulador de la ansiedad.*
- *Abordaje del miedo a volar desde la Terapia cognitiva conductual*
- *Modificación de nuestro pensamiento antes y durante el vuelo. (Ejercicio de cada caso particular).*

www.podervolar.com.mx

www.podervolar.org

- *Reestructuración cognitiva en grupo. Verbalizaciones/miedos más comunes en la fobia a volar. Aprendizaje en su modificación y búsqueda de pensamientos alternativos. Trabajo de moldeamiento verbal de los pensamientos más frecuentes antes y durante el vuelo.*
- *¿Cómo puedo gestionar mi ansiedad en el vuelo? Entrenamiento en auto instrucciones y conductas alternativas.*
- *Entrenamiento de técnicas de Control de Activación.*
- *Entrenamiento en Relajación muscular progresiva.*

Ponentes:



Dr. Claudio Plá Alem Médico psiquiatra y psicoanalista. Director de psicodrama. Terapeuta cognitivo. Speaker, cofundador e integrante del primer equipo especializado en aerofobia de la Argentina. Autor de "Poder volar", cómo superar el miedo al avión. y " Modo avión" Técnicas para perder definitivamente el miedo a volar.

<https://www.claudiopla.com/>



Lionel Epsztein

Lic en Psicología y Coach de transformación en la ELAC.
Neuroliderazgo en empresas.
Descodificador emocional de la escuela Ángeles Wolder. PNL.
Especialista en ansiedad y gestión emocional y corporal.



Silvina Bucci

Socia/Directora de Team-CBT México. Certificada en nivel III como terapeuta TEAM CBT por parte del Feeling Good Institute de California y la Universidad Hebreaica. Terapeuta de Parejas certificada por el Gottman Institute . Coach certificada Diplomada y certificada como facilitadora de talleres y seminarios de relaciones.

<http://www.silvinabucci.com/>