



<< CURSO FORMATIVO >>

TÉCNICAS PSICOTERAPÉUTICAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

SUMILLA

La regulación emocional es un proceso fundamental en la salud mental y el bienestar emocional de las personas. Trabajar técnicas psicoterapéuticas específicas para la regulación emocional es esencial para ayudar a individuos a comprender, gestionar y adaptarse a sus emociones de manera efectiva. Estas técnicas proporcionan herramientas y estrategias para identificar y abordar patrones emocionales disfuncionales, promoviendo así una mayor estabilidad emocional y una respuesta más saludable ante situaciones desafiantes.

Al aprender a regular las emociones, las personas pueden reducir la intensidad de las reacciones emocionales negativas, como la ansiedad, la ira o la tristeza, y fomentar emociones positivas, como la alegría, la gratitud y la calma. Esto no solo mejora la calidad de vida individual, sino que también fortalece las relaciones interpersonales al facilitar una comunicación más efectiva y empática.

Además, trabajar en la regulación emocional a través de la psicoterapia puede ayudar a identificar y abordar traumas pasados, creencias limitantes y patrones de comportamiento poco saludables que pueden estar en la raíz de las dificultades emocionales presentes. Al explorar y procesar estas experiencias, las personas pueden sanar heridas emocionales, fortalecer su resiliencia emocional y desarrollar una mayor autoconciencia y autocontrol.

DIRIGIDO A :

Profesionales de la salud mental, psicólogos, psiquiatras y terapeutas.

CERTIFICACIÓN :

Al finalizar obtendrá una certificación por:

100 Hrs.
académicas

NUESTRO DOCENTE



Mg. Diego Almandoz

Psicólogo clínico con Maestría en Terapias Psicológicas de tercera generación y especialista en Psicología Clínica y Forense. Psicoterapeuta clínico en PSICREA – Asociación de Psicología Aplicada y Docente universitario en la UPN. Dentro de las empresas más importantes que ha laborado está Aldeas Infantiles SOS Perú, la ONG Desconcentro brindando talleres y capacitaciones a colaboradores del Estado, maestros y padres de familia sobre la repercusión de la violencia en la familia, en escuelas y entidades estatales. Así mismo fue psicólogo clínico dentro del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables encargándose de la evaluación y tratamientos grupales de hombres que han cometido delitos de violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar.

PROGRAMACIÓN

CLASE	TEMARIO	FECHA	HORARIO
1	<p><u>Desregulación Emocional y Terapia Dialéctica Conductual (TD) :</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introducción a la desregulación emocional .▪ Terapia Dialéctica Conductual.▪ Estrategias básicas de intervención.	24/06	De 08:00 pm a 10:00 pm
2	<p><u>Regulación emocional y Técnicas de Cambio de Respuesta :</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introducción a la regulación emocional.▪ Bloque de psicoeducación emocional.▪ Técnicas de cambio de respuesta.▪ Técnicas de reducción de vulnerabilidad.	31/06	De 08:00 pm a 10:00 pm
3	<p><u>Manejo de Emociones Extremas y Aplicación Práctica :</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Reconociendo el punto de quiebre.▪ Habilidades de tolerancia al malestar.▪ Protocolo de pesadillas e higiene del sueño.▪ Caso clínico completo.	07/08	De 08:00 pm a 10:00 pm

“Todos
merecemos una
vida que valga la
pena ser vivida”

Marsha M. Lineham

Creadora del enfoque terapéutico DBT

@CEASPerú