



<< CURSO FORMATIVO >>

TÉCNICAS PSICOTERAPÉUTICAS PARA EL **MANEJO DE LA IRA**

Clases en vivo
Vía Zoom

**VACANTES
LIMITADAS**

CEASPerú
Agosto 2024

SUMILLA

Las técnicas psicoterapeutas desempeñan un papel crucial en el manejo efectivo de la ira, proporcionando a las personas herramientas y estrategias fundamentales para controlar y canalizar estas emociones de manera positiva. La importancia de estas técnicas radica en su capacidad para ofrecer un enfoque estructurado y efectivo que permite a los individuos regular sus emociones intensas y reaccionar de manera más equilibrada en situaciones desafiantes.

El control emocional que se logra a través de las técnicas psicoterapéuticas es esencial para prevenir conflictos interpersonales y mejorar las relaciones tanto en el ámbito personal como profesional. Además, la gestión adecuada de la ira contribuye significativamente al bienestar mental y físico de las personas, ya que la supresión constante de esta emoción puede tener efectos negativos en el cuerpo y la mente.

Al aprender a manejar la ira de manera adecuada, las personas desarrollan habilidades de afrontamiento saludables que promueven una mayor resiliencia emocional y una mejor toma de decisiones en situaciones estresantes. Asimismo, el dominio de estas técnicas mejora la comunicación interpersonal, permitiendo a los individuos expresar sus sentimientos de forma constructiva y asertiva.

DIRIGIDO A :

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

CERTIFICACIÓN :

Al finalizar obtendrá una certificación por:

*150 Hrs.
académicas*

NUESTRO DOCENTE



Psic. 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

TEMARIO	FECHA
SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN AL MODELO EXPLICATIVO DEL ENOJO 1. Condicionamiento Clásico. 2. Condicionamiento Operante. 3. Análisis Funcional de la Conducta Emotiva. 4. Análisis Funcional de la Ira.	29/08
SESIÓN 2: TÉCNICAS DE PSICOEDUCACIÓN Y CONTROL DE ACTIVACIÓN 1. Psicoeducación del Enojo . 2. Técnica de Control de la Respiración (Respiración Diafragmática). 3. Técnica de Relajación Diferencial (Relajación Progresiva).	05/09
SESIÓN 3: TÉCNICAS COGNITIVAS 1. Técnica de Reestructuración Cognitiva Centrada en el Enojo. 2. Técnica de Inoculación al Estrés.	12/09
SESIÓN 4: EFICACIA INTERPERSONAL Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS 1. Habilidades Básicas y Avanzadas de Eficacia Interpersonal. 2. Técnica de Solución de Problema. 3. Elaboración del Plan de Tratamiento.	19/09
HORARIO PARA LAS 04 CLASES : 08:00 PM - 10:00 PM	

“ Cuando una persona esta enojada, su juicio y su capacidad de razonar se ven afectados. No es momento para tomar decisiones importantes”

Daniel Goleman

Psicólogo / escritor del Libro
Inteligencia Emocional

@CEASPerú