

Técnicas de regulación emocional procedentes de la terapia cognitivo-conductual (4ª edición)

Diana V. Castilla López, Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics

Descripción:

Este curso está dirigido a conocer distintas técnicas que provienen de la terapia cognitivo-conductual, que han demostrado ser eficaces para regular las emociones. El curso está orientado a una enseñanza teórico-práctica. No es necesario tener conocimientos previos en psicología.

PROGRAMA

1. Qué es la conciencia emocional. Cómo mejorarla.
2. Cómo hacer un autorregistro.
3. Cómo se hace una reestructuración cognitiva.
4. Técnicas de relajación.
5. Solución de problemas.
6. Técnicas de afrontamiento al estrés y la ansiedad.
7. Qué es la “Atención Plena” o Mindfulness.
8. Ejercicios prácticos de Mindfulness.

Fechas:

Enero: 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16

Horario:

Del 7 de enero al 16 de enero de 10:00h. a 12:30h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 60 €