

TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL PROCEDENTES DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL



la **Nau Gran**

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Diana V. Castilla López
Departamento Personalidad, Evaluación y
Tratamientos psicológicos

TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL PROCEDENTES DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

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 apoyada mayoritariamente en la práctica. No es necesario tener conocimientos previos en psicología.

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.

TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL PROCEDENTES DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Curso: Presencial

Duración: 10 horas

Idioma: Castellano

Créditos Nau Gran: 1 crédito

Precio: 25,73€

Fechas:

16, 17, 19 Y 20

10:30 – 13:00