

TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL PROCEDENTES DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL Y TERAPIAS DE TERCERA

Diana Virginia Castilla López
Departamento Personalidad, Evaluación y
Tratamientos psicológicos

TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL PROCEDENTES DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL Y TERAPIAS DE TERCERA

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. El curso se abordará con un enfoque en primer lugar más teórico, dirigido a comprender los conceptos y técnicas que se pondrán en práctica, y puesta en práctica de algunas de las técnicas.

1. Qué es la Regulación Emocional y porqué es importante para el bienestar psicológico.
2. Relación entre estrés y salud, y el papel de la regulación emocional en ello la conciencia emocional. Cómo mejorarla.
3. Modelos de regulación emocional.
4. ¿Qué son las técnicas de regulación emocional y cómo y cuándo usarlas?
5. Cómo hacer un autorregistro
6. Cómo se hace una reestructuración cognitiva
7. Técnicas de relajación
8. Solución de problemas
9. Técnicas de afrontamiento al estrés y la ansiedad
10. Qué es la “Atención Plena” o Mindfulness.

TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL PROCEDENTES DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL Y TERAPIAS DE TERCERA

Curso: Presencial

Duración: 20 horas

Idioma: Castellano

Créditos Nau Gran: 2 crédito

Precio: 54€

Modalidad: Presencial

Campus Blasco Ibáñez

Fechas:

**8, 9, 10, 11, 12, 15,
16 y 17 de Enero**

Horario:

10:30 – 13:00