



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Técnicas de Regulación Emocional



Instituto GEM
FORMADOR DE FORMADORES

Una propuesta integral para fortalecer y potenciar tus consultas con herramientas terapéuticas para abordar las emociones en el contexto de las relaciones personales y sociales

¿POR QUÉ ESTUDIAR INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Vivimos un cambio de transformación colectiva una nueva energía nos conduce a mirarnos más profundo a volver a integrarnos con amor.

Como Terapeuta este perfeccionamiento te ayudara a potenciar tus consultas Holísticas con una mirada muy amorosa y profesional.

A lo largo de ocho módulos, se abordan los principales modelos de regulación emocional y se entrenan estrategias de intervención basadas en la evidencia desde la TCC, DBT, ACT y mindfulness.

Se incluyen técnicas aplicadas a las distintas fases del abordaje de las emociones en relaciones interpersonales, y diseño de planes terapéuticos personalizados.

Además, se brindan herramientas para evaluar el perfil emocional del cliente, prevenir recaídas y sostener el cambio emocional en el tiempo.



Cada módulo combina teoría, ejemplos, recursos prácticos y actividades de integración.

¿QUÉ VAS A APRENDER EN ESTA FORMACIÓN?

- Comprender cómo la regulación emocional influye en el desarrollo socioemocional y las relaciones interpersonales.
- Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva y ayudar a identificar y expresar emociones de forma saludable.
- Potenciar herramientas terapéuticas para trabajar las emociones en el contexto de las relaciones personales y sociales en tus consultas
- Dominar técnicas prácticas de TCC, la DBT, ACT, respiración, relajación, consciencia plena, promoviendo su bienestar emocional.
- Explorar la conexión entre la regulación emocional y las terapias holísticas, comprendiendo cómo esta práctica puede mejorar la gestión de las emociones de tus clientes en tus consultas.
- Desarrollar estrategias efectivas para resolver conflictos y fomentar una comunicación abierta y honesta, promoviendo en función del perfil y las necesidades individuales de cada caso
- Practicar ejercicios específicos completos de regulación emocional fortaleciendo la capacidad de atención plena y el equilibrio emocional en tus clientes y alumnos.



PARA QUIÉN ES ESTE CURSO:

Dirigido a Terapeutas Holísticos, psicólogos y coaches que busquen herramientas teóricas y prácticas para intervenir con mayor eficacia en casos de desregulación emocional.

LO QUE TE LLEVAS:

- Herramientas prácticas de regulación emocional
- Una comprensión profunda de las emociones.
- Recursos para evaluar el perfil emocional de cada persona
- Técnicas de respiración, relajación, aceptación, anclaje sensorial, defusión cognitiva y atención plena
- Estrategias de comunicación asertiva
- Capacidad para diseñar planes de intervención personalizados
- Experiencia práctica y supervisada
- Recursos para tu propia regulación emocional como terapeuta

CONTENIDO

HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Definición Inteligencia emocional.

Fundamentos IE y regulación emocional.

Las emociones, más importantes que el intelecto

¿Qué significa inteligencia emocional?



Estructura de la Inteligencia Emocional

Espacio de autoconciencia y reflexión

LAS EMOCIONES - FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

Emociones Secundarias o Sociales

Emociones primarias y secundarias

Circuitos neuronales de las Emociones Básicas

La expresión facial de las emociones.

Circuitos neuronales de las Emociones Básicas

El ADN de la Mente

La unidad cuerpo cerebro mente (+Medio Ambiente)

Emociones positivas y salud.

Emociones y estados emocionales desfavorables

REGULACIÓN EMOCIONAL

Terapia Dialéctico-Conductual (DBT)

Validación emocional y autorregulación:

Conciencia emocional y etiquetado de emociones

Reducción de vulnerabilidad emocional

Construcción de emociones positivas

TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) Y MINDFULNESS

Aceptación emocional y contacto con el momento presente

Aceptación y anclaje en lo sensorial

Defusión cognitiva: Técnicas y ejemplos

Los valores personales como guía reguladora



REGULACIÓN EMOCIONAL DESDE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)

Identificación de pensamientos automáticos negativos

Reestructuración cognitiva aplicada a emociones intensas
Entrenamiento en solución de problemas

REGULACIÓN EMOCIONAL INTERPERSONAL

El papel del entorno social en la regulación emocional

Detección de patrones relacionales disfuncionales

Asertividad emocional y establecimiento de límites

Regulación emocional en conflictos.

Regulación emocional anticipatoria:

Memoria emocional y reactividad

INTEGRACIÓN Y APLICACIÓN

Diseño de planes de intervención personalizados

Prevención de recaídas y sostenibilidad del cambio emocional

Supervisión de casos y análisis reflexivo de la práctica

Supervisión emocional del terapeuta: regulando desde quien interviene

Casos Prácticos



MODALIDAD

- Clases online en vivo por Zoom para profundizar cada tema
- Grupo de WhatsApp activo como extensión de la cursada
- Audios teóricos complementarios entre encuentros
- Profesora acompañando activamente durante el proceso
- Prácticas reales entre alumnos y supervisión de consultorio
- Las clases quedan grabadas
- Campus Virtual con material de lectura y grabaciones

FORMADORA

Gladys Martínez:

Diplomada en Salud Mental y Neurociencias, especializada en Trauma, diplomada en Inteligencia Emocional.

Maestría en Hipnosis Regresiva, Comunicación No Verbal, maestra en PNL, instructora en Meditación Avanzada, coordinadora de grupos, biodescodificadora, consteladora familiar y terapeuta integrativa.



CONTACTANOS



WhatsApp
+54 9 11 5526-0927



España: Rosana Moretti
+34 677 16 81 05



México: Vanesa Fontes
+52 1 833 292 0957



Instagram @instituto.gem



Facebook Instituto GEM



Clases gratuitas en
Youtube Instituto GEM



www.institutogem.com.ar



Recibí las novedades por correo
institutogem@gmail.com



Canal de WhastApp Novedades