PsicoActua
Psicología y Medicina de la Salud

PROGRAMACIÓN

El TALLER DE FORMACIÓN DE HABILIDADES de REGULACIÓN EMOCIONAL se compone de 10 sesiones de 1.30h a 2h cada una.

Programa

N° SESIÓN	CONTENIDO - HABILIDAD	Fecha
	Pretratamiento	
1	- Presentación del Grupo - Presentación del Programa - Compromiso terapéutico - 1ª Toma de contacto con la regulación emocional: DÁNDOLE SENTIDO A MIS EMOCIONES	27/04/2016
	Tratamiento	
2	1ª HABILIDAD: DISTANCIARSE	11/05/2016
3	2ª HABILIDAD: EL "AUTOHABLA" o PONERLE NOMBRE A LA EXPERIENCIA	25/05/2016
4	3ª HABILIDAD: DESAFIAR LOS PENSAMIENTOS	8/06/2016
5	4ª HABILIDAD: ACEPTACIÓN + DISTRACCIÓN = TOLERANDO EL MALESTAR	22/06/2016

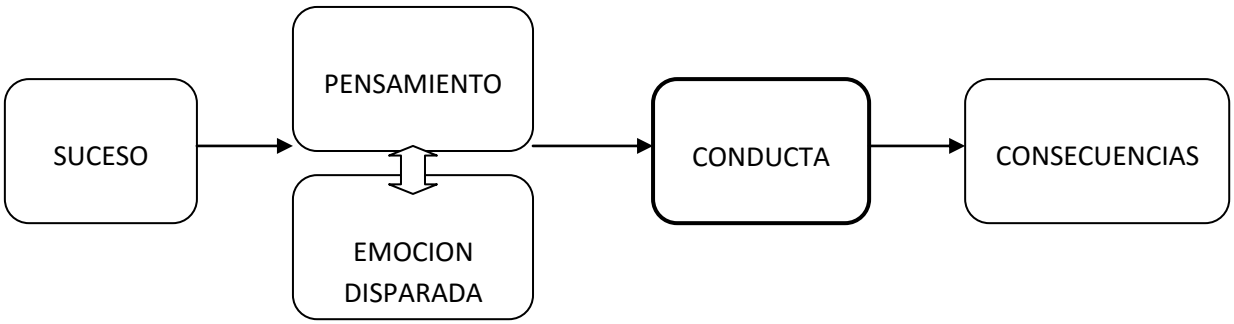
6	5ª HABILIDAD: AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS O CÓMO TOMAR DECISIONES	6/07/2016
7	6ª HABILIDAD: ESTABLECIMIENTO DE METAS "MIS ESTRELLAS DEL NORTE"	20/07/2016
8	7ª HABILIDAD: CUIDANDO DE MI MISMO "MIS NECESIDADES FÍSICAS"	3/08/2016
9	8ª HABILIDAD: CUIDANDO MIS RELACIONES	17/08/2016
10	ANALIZANDO MI TRABAJO: PEQUEÑOS PASOS, PEQUEÑAS TRANSFORMACIONES, PEQUEÑOS CAMBIOS PARA MEJORAR	31/08/2016

CONTENIDO

PRETRATAMIENTO

1ª SESIÓN (27 de Abril de 2016)

- Presentaciones del grupo y los terapeutas.
- Presentación del Programa:
  - Hacer hincapié en que no se trata de un grupo de apoyo sino de FORMACIÓN para APRENDIZAJE de HABILIDADES.
  - Requerirá trabajo entre semana: Analogía "Entrenador – Atleta"
  - Presentar CONTENIDO del Programa y establecer fechas
- Presentación del MODELO BIOPSICOSOCIAL
- Cómo el modelo predispone a la intensidad y la reactividad emocional y objetivo de mantener emociones bajo control
- Analogía del montañismo
- Análisis funcional: aprender formas de controlar las emociones que no sean autodestructivas



- Ejercicio MINDFULNESS "m&m": toma de contacto con el presente, aceptar las sensaciones, redireccionar la atención ejerciendo control sobre ella

- TAREA PARA CASA: completar mis metas para el Taller de Regulación Emocional