

Taller Regulación Emocional

Módulos del curso

01 HABILIDADES DE TOLERANCIA AL MALESTAR

En este módulo aprenderás muchas **habilidades** importantes que puedes utilizar en una crisis. Esas técnicas te distraerán de las emociones dolorosas y, además te ayudarán a **relajarte y tranquilizarte** para que puedas enfrentarte a las situaciones de una manera más efectiva.

- 1.1 ¿Qué son?
- 1.2 Estrategias autodestructivas de afrontamiento y posibles costos
- 1.3 Aceptación radical (ejercicio)
- 1.4 Frases de afrontamiento
- 1.5 Distráete frente a comportamientos autodestructivos (ejercicio)
- 1.6 Distráete con actividades agradables (ejercicio)
- 1.7 Distráete prestando atención a otra persona (ejercicio)
- 1.8 Distráete tus pensamientos (ejercicio)
- 1.9 Distráete marchándote
- 1.10 Distraerte con tareas y quehaceres (ejercicio)
- 1.11 Distraerse contando (Ejercicio Contar respiraciones, Contar cualquier cosa, Cuenta y resta de siete en siete)
- 1.12 Organiza tu plan de distracción (ejercicio mi plan de distracción)
- 1.13 Relájate (ejercicios de los sentidos y plan de relajación)

Módulos del curso

02 HABILIDADES BÁSICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Las destrezas de **regulación emocional** te ayudan a reconocer con mayor claridad lo que sientes y, de ese modo, a observar cada emoción sin sentirte abrumada, desbordado, por ella. El **objetivo** es modular tus sentimientos sin que te comportes reactivamente de un modo destructivo.

- 2.1 Tus emociones ¿Qué son?
- 2.2 ¿Cómo actúan las emociones?
- 2.3 ¿Qué son las habilidades de regulación emocional?
- 2.4 Reconocer las emociones (ejercicio)
- 2.5 Registro emocional (ejercicio)
- 2.6 Superar las barreras de las emociones saludables
- 2.7 Emociones y conductas
- 2.8 Reducir tu vulnerabilidad física a las emociones arrolladoras
- 2.9 Reconoce tus comportamientos autodestructivos
- 2.10 Observaste sin juzgarte
- 2.11 Reducir vulnerabilidad cognitiva (ejercicio)
- 2.12 Defusión de pensamientos y sentimientos
- 2.13 Incrementar tus emociones positivas