



PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES

ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA REGULAR EMOCIONES DIFÍCILES

Por: Psic. Antonio Mata

DESCRIPCIÓN DEL CURSO.

Algunos investigadores han estimado que aproximadamente el 75% de las enfermedades enlistadas en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-5) se relacionan con dificultades para regular las emociones (Kring y Werner, 2004).

En consejería, estas dificultades se manifiestan de diferentes formas: problemas matrimoniales, adicciones, depresión, ansiedad, ira y agresividad. ¿Cómo debemos responder? ¿La psicología tiene algo que aportar en estos problemas? ¿Cómo lograr la sanidad emocional de las personas?

Problemas tan complejos y delicados necesitan un abordaje honesto, serio, riguroso en cuanto a la evidencia científica pero comprometido con la verdad bíblica. Este curso pretende ofrecer respuestas a estas y muchas más preguntas.

¿Cuál es el objetivo?

Explicar los procesos que favorecen el manejo efectivo de las emociones, distinguirlos de aquéllos que lo dificultan, aplicando estrategias de regulación basadas en evidencia y relacionando la vida emocional con una espiritualidad más profunda.

¿A quién va dirigido?

Ideal para psicólogos, teólogos, pastores y ministros, líderes en iglesias, trabajadores sociales, consejeros y toda persona interesada en el diálogo entre la fe y las ciencias humanas.

CONTENIDO DEL CURSO

1 Emociones: ¿por qué importan?

¿Para qué prestar atención a la vida emocional?
¿Qué es siquiera una emoción? ¿Cómo impacta?

2 Teología de las emociones.

¿Dios tiene emociones? ¿Cuáles? ¿Qué dice la Escritura sobre la vida emocional del hombre?

3 Psicología de las emociones.

¿Qué es la regulación emocional? ¿Qué dice la evidencia científica al respecto?

4 La clave del malestar.

¿Cuáles son los procesos detrás de la desregulación emocional? ¿Cuáles estrategias no funcionan?

5 Regulación I: Lo cognitivo.

¿Cómo se relaciona el pensamiento con la emoción?
¿Hay herramientas para transformar la mente?

6 Regulación II: Lo conductual.

¿Cuáles son los hábitos que más benefician la salud emocional? ¿Cómo podemos implementarlos?

7 Prevención de recaídas.

¿Qué pasa si mi aconsejado recae en ese bache emocional? ¿Cómo superarlo? ¿Cómo prevenirlo?

8 Conclusiones.

¿Cómo podemos seguir reflexionando sobre este tema de una forma madura y fructífera?

PROCESO DE INSCRIPCIÓN



Realiza tu pago

Transferencia electrónica/depósito.

Banco: BBVA México

Titular: Juan Antonio Mata Herrera

No. Tarjeta: 4152 3144 1020 9509

Monto: \$500.00 MX

Extranjero.

PayPal/Antoninimata

Monto: \$32.00 USD



Envía el formulario

Una vez realizado el pago, da click [aquí](#). para llenar tus datos e inscribirte al programa.



Únete al grupo

Solicita añadirte al grupo oficial del curso dando click [aquí](#). Se te enviará una invitación para ingresar.



En la descripción del grupo de WhatsApp encontrarás el link para unirte a Google Classroom; estarán cargados los videos de las clases y los materiales del curso. ¡Disfruta!