

Programa de Entrenamiento en Autorregulación Emocional



Benefíciate de este gran avance en el tratamiento
y prevención de las dificultades emocionales



Área Humana

Investigación, Innovación y
Experiencia en Psicología



1

¿En qué consiste el Programa de Entrenamiento en Autorregulación Emocional? ¿Quiénes lo llevan a cabo?

Es un programa científico de entrenamiento emocional con Perspectiva Transdiagnóstica, basado en el Protocolo Unificado del Grupo de Barlow (Oxford University), diseñado para tratar los elementos esenciales que producen malestar vital, como síntomas de tristeza o ansiedad, dificultades emocionales como tristeza, ansiedad, fobia social o pánico, entre otros.

Está diseñado en formato grupal, pero no es una terapia de grupo, sino una dinámica de formación o entrenamiento personal muy enfocado a los objetivos y la eficacia.

Lo dirige y lleva a cabo nuestro equipo de profesionales de la Psicología, altamente cualificados, con amplia experiencia en práctica clínica. Psicólogos y psicólogas, colegiados y miembros de sociedades científicas y profesionales, que constituyen un equipo de Investigación e Innovación en la práctica clínica de la Psicología.



Sus ventajas son muy importantes y permiten aprovechar toda la capacidad y resultados de la Psicología Clínica:

- Gran eficacia en tiempos más reducidos
- Reduce notablemente el coste económico
- Optimiza el tiempo del tratamiento individual cuando se combina con el programa

2

¿Qué conseguimos con el Programa de Entrenamiento en Autorregulación Emocional?

1. **Conocimiento emocional:** aprender a identificar, comprender y manejar adecuadamente las emociones, pensamientos y las conductas asociadas.
2. **Afrontamiento** adecuado de las emociones y situaciones: centrarte en el presente, dejar de rumiar y evitar, tolerar y aceptar las emociones.
3. **Descubrir y aprender** nuevas destrezas y habilidades emocionales.
4. **Desarrollar estrategias** más adaptativas para favorecer el progreso adecuado de todos los aspectos de tu vida e incrementar tu satisfacción personal.
5. **Adquirir un conocimiento útil** que a partir de entonces te acompañará siempre y que te permitirá afrontar mejor las situaciones venideras, y prevenir los problemas emocionales.

3

¿Cómo es el Programa de Entrenamiento?

- El programa consta de 12 sesiones con una duración de 90 minutos y una frecuencia semanal. Además de una sesión individual con una psicóloga o psicólogo de nuestro equipo que identificará aquellos elementos fundamentales de la situación de cada persona.
- Se realizará una medida, antes y después de participar en este programa, de las principales variables transdiagnósticas implicadas en las manifestaciones de malestar emocional (rumiación, intolerancia a la incertidumbre, metacognición, sensibilidad a la ansiedad, ansiedad por la salud...) y ofreceremos los resultados obtenidos a cada persona.
- En las sesiones se trabajarán conceptos fundamentales y se realizarán actividades prácticas que permitan comprender con precisión las tareas y ejercicios que se realizarán entre sesiones.
- Se entregará en cada sesión el material didáctico con todos los ejercicios, la información y las explicaciones del programa de tratamiento, que facilitarán el aprendizaje y la realización de las prácticas.
- Se dispondrá de un manual para cada uno de los asistentes, que permite un adecuado seguimiento del programa, facilita el aprendizaje y contiene:
 - Un resumen de los principales contenidos teóricos.
 - Ejercicios y Registros para hacer desde casa.

www.areahumana.es/regulacion-emocional

91 559 11 87 • 618 426 168

regulacionemocional@areahumana.es



4

¿A quién está dirigido? ¿Quién puede participar?

- Personas que han realizado algún tratamiento psicológico y quieren mejorar algunos aspectos emocionales que ya habían trabajado antes, o necesitan afianzar, reforzar o progresar a partir de lo logrado.
- Personas que hayan tenido o tienen dificultades en el manejo de sus emociones y quieran aumentar el conocimiento y la capacidad de gestionarlas adecuadamente.
- Personas que en la actualidad tengan síntomas de ansiedad, tristeza o algún tipo de malestar emocional.
- Personas que están realizando actualmente tratamiento individual con nosotros y su psicóloga/o considere oportuno y especialmente beneficioso para su progreso terapéutico.

Para participar en este Programa y con el objetivo de lograr la necesaria sintonía y comunicación entre todas las personas que compondrán los grupos, se realizará una selección sobre las personas interesadas mediante una entrevista personal con una psicóloga o psicólogo del equipo clínico.

Este Programa de Entrenamiento responde a estudiados protocolos científicos en Psicología Clínica

“Probada eficacia en dificultades emocionales”

Sesiones: 12 sesiones + 1 entrevista individual + Evaluación.

Duración sesiones: 90 minutos.

Duración: 18 horas de entrenamiento en 2 meses y medio.

Nº de asistentes: 5 (mínimo) a 8 (máximo).

Contacto: 91 559 11 87 • regulacionemocional@areahumana.es

Próximas convocatorias, horarios y precios actualizados en la página:
www.areahumana.es/regulacion-emocional

