



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MEDICA ARGENTINA**

(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214

egama@ama-med.org.ar

Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina

www.ama-med.org.ar





ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA



Programa de Curso

Regulación emocional y Salud

Online 2026

Directores

Lic. Ximena Davila

Calendario

Fecha de inicio: 2/06/2026

Fecha de fin: 30/07/2026

El curso se dicta en modalidad online.

Espacios sincrónicos de encuentro por Zoom: martes 2 de junio y 28 de julio 19 hs.

Carga horaria: 20 hs mas practicas somáticas, ejercicios de movimiento consciente y atención plena

Destinatarios

Toda persona que quiera conocer mas de las emociones y como aprender a regular las propias y tener recursos para ofrecer a otros



Presentación e interés del curso

Es un curso teórico vivencial en el que iremos conociendo gradualmente diferentes herramientas y habilidades para gestionar nuestras emociones. A lo largo de este curso conoceremos lo básico de las emociones, que son y cómo afectan tanto en nuestro cuerpo, mente y comportamiento. Desde la práctica, iremos aprendiendo a traer la atención a lo que esté sucediendo y aumentar el registro interno, tanto del cuerpo, (sensaciones) como de la mente, (pensamientos) para así tener una mayor autorregulación emocional.

No hace falta experiencia en meditación, solo ganas y curiosidad de relacionarnos de una manera nueva con la experiencia de cada momento.

Incluye prácticas grabadas, ejercicios y herramientas de regulación de diferentes modelos basados en evidencia científica. (Mindfulness, Autocompasión, Terapia basada en la compasión, Comunicación no violenta, Teoría polivagal, movimiento consciente)

Objetivos

Observar patrones repetitivos que nos desregulan.

Aprender a salir del piloto automático y desactivar las respuestas reactivas automáticas, Poder responder eligiendo nuestras respuestas conscientemente y más saludablemente.

Reconocer nuestras emociones, validarlas, sentirlas y gestionarlas.

Aprender a autorregularnos y a corregularnos con un otro.

Entrenar recursos útiles para lidiar con emociones difíciles y poder reconocer diferentes estados del sistema nervioso, regular y reformular patrones.

Acerca del curso

En este curso iremos aprendiendo de manera gradual, no sólo la teoría de las emociones, sino cómo gestionarlas desde la práctica. Vamos a ir experimentando en primera persona los beneficios de entender nuestras experiencias internas para poder estar con ellas.

Cada clase está compuesta por una presentación, bibliografía relacionada con la clase y ejercicios y prácticas de regulación para realizar semanalmente. Tanto los textos como las prácticas serán dados cada semana. Habrá un trabajo final de auto observación del recorrido de estos meses de cursada y como fue la experiencia para cada uno.



PLAN DE ESTUDIOS

Contenidos

Clase 1: 2 de junio 19 hs por zoom en vivo

Bienvenida. Directrices del curso

Recorrido del curso desde los distintos modelos basados en evidencia científica.

Clase 2: 9 de junio

EMOCIONES

¿Qué es una emoción?

Las emociones básicas

Cómo regulamos las emociones con mindfulness

Clase 3: 16 de junio

Regulación Emocional. CFT

Regulación emocional y los 3 sistemas

Sistemas neurales: Sistema de amenaza y alerta, sistema de logro y sistema de calma.

Aprendiendo a equilibrar

Clase 4 : 23 de junio

Clase de mitad de curso

Regulación emocional. Aprendiendo a gobernar nuestras emociones difíciles

Práctica de regulación emocional

Clase 5 : 30 de junio

Emociones y neurociencias. Cognición y emoción

Inteligencia emocional

Atención plena y autocompasión

Clase 6 : 7 de julio

Regulación y teoría polivagal

El sistema nervioso autónomo y el nervio vago

La escalera autónoma

Ejercicio práctico, preguntale a tu sistema nervioso



Programa de Curso

Aprendiendo a regularnos

Clase 7. 14 de julio

Movimiento, emociones y danza.

Que es la danza consciente. Como podemos regularnos desde el movimiento.

Como el cuerpo es un buen aliado para calmar las emociones.

Cómo podemos enlentecer nuestro pensamiento cuando estamos en el pico de la emoción. Desde el movimiento consciente.

Clase 8: 21 de julio

Sincrónica vía zoom. 19 hs.

Reconocer los beneficios de la salud emocional y cómo seguir cuidándola en la vida cotidiana

Prácticas informales para aumentar el bienestar

Clase de preguntas y cierre de cursada

Despedida

Último día para entregar el trabajo final: 28 de julio

Tema: Trabajo de auto observación. Qué modelo o herramientas funcionan mejor para mi. Relatar en dos carillas cómo fue tu experiencia y qué herramientas te fueron más útiles y por qué.

Requisitos

Secundario completo

Condiciones de aprobación

Entrega de trabajo final



Programa de Curso

Aranceles

Inversión total \$200.000.-

1. 2 cuotas mensuales sin interés de \$100.000 c/u.-*
2. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$150.000- obteniendo un -25% de descuento para socios AMA antes del inicio del curso.
3. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$170.000.- obteniendo un -15% de descuento antes del inicio del curso.
4. Ventana de descuento 30% en un pago hasta el 21/02/2026: \$140.000.-
5. Total del curso a partir del 2/07/2026: \$200.000.-

Canales de pago

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito o generando un cuponera para pagofacil o rapipago
www.ama-med.org.ar/login
- Pagomiscuentas a través de homebanking

Consultas

ximenadavila9@gmail.com



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**



Programa de Curso

CERTIFICACIÓN

Escuela de Graduados de la Asociación Médica Argentina

“Inscripta con el N° 1 en el Registro Público de Centros de Investigación e Instituciones de Formación Profesional Superior del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación (Resol. 389)”

