



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA 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 2025

Directores

Lic. Ximena Davila

Cuerpo docente

Lic. Ximena Davila

Calendario

Fecha de inicio: 03/06/2025

Fecha de fin: 31/07/2025

El curso se dicta en modalidad online.

Espacios sincrónicos de encuentro:

-3 de junio 19 hs

-22 de julio 19 hs

Carga horaria: 20 hs

Destinatarios

Todo aquel que quiera aprender a gestionar sus emociones y a ayudar a otros a gestionarl



Presentación e interés 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.

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

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)



PLAN DE ESTUDIOS

Contenidos

Clase 1. 3 de junio

Clase presencial por zoom.

Bienvenida.

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

Clase 2: 10 de junio

EMOCIONES

¿Qué es una emoción?

Las emociones básicas

Cómo regulamos las emociones con mindfulness

Clase 3. 17 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 : 24 de junio

Clase presencial Vía zoom 19 hs

Clase de mitad de curso

Regulación emocional

Práctica de regulación emocional

Clase 5 : 1 de julio

Emociones y neurociencias. Cognición y emoción

Inteligencia emocional

Atención plena y autocompasión



Programa de Curso

Clase 6 : 8 de julio

Regulación y teoría polivagal

El sistema nervioso autónomo y el nervio vago

La escalera autónoma

Ejercicio práctico, preguntale a tu sistema nervioso

Aprendiendo a regularnos

Clase 7. 15 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 presencial vía zoom. 19 hs. 22 de julio

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

Entrega de trabajo final y cierre: 29 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.

-DNI.

Condiciones de aprobación

Entrega de trabajo final y 80% de asistencia.



Programa de Curso

Aranceles

- Residentes en Argentina: inversión total del curso: \$ 200.000.-
- Residentes en el exterior, un pago, inversión: \$250.000.-

Descuentos y modalidades:

- Verificar en la web
- Para residentes de Argentina: 15 % descuento en un pago y 20% socios AMA de mas de 1 año de antigüedad
- En cuotas fijas según los meses de duración del curso

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
- Beneficio con Tarjeta de Crédito Visa del Bco Macro: 3 cuotas sin interés

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)”

