



**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 2024

Directores

Lic. Ximena Davila

Cuerpo docente

Coordinación: Lic. Ximena Davila

Calendario

Fecha de inicio: 03/06/2024

Fecha de fin: 29/07/2024

El curso se dicta en modalidad online.

Espacios sincrónicos de encuentro:

lunes 3 de junio 19 hs

lunes 24 de junio 19 hs

lunes 22 de julio 19 hs

Carga horaria: 10 hs

Destinatarios

Todo aquel que quiera conocerse mejor y aprender a gestionar sus emociones de una manera más eficaz y saludable. Aprendiendo a relacionarse de una manera más saludable con cada experiencia gestionando las emociones.



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, 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

Aprender a salir del piloto automático y desactivar las respuestas reactivas automáticas, para poder responder eligiendo conscientemente y más saludablemente. Reconocer nuestras emociones para aumentar la autorregulación y equilibrio. Entrenar recursos útiles para lidiar con emociones difíciles y poder reconocer diferentes estados del sistema nervioso, regular y reformular patrones des adaptativos.

A lo largo de las clases iremos cultivando una presencia amable, no juiciosa y apertura a lo que hay para poder desde esa mirada entender las experiencias internas y estar con ellas de la manera mas saludable.

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 podrás aprender a traer tu atención a lo que esté sucediendo y aumentar tu registro interno, tanto del cuerpo, (sensaciones), como de la mente, (pensamientos).

Incluye practicas grabadas, ejercicios y herramientas de regulación de diferentes modelos basados en evidencia científica.

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



PLAN DE ESTUDIOS

Clase 1: (3 de junio)

Clase presencial por zoom.
Bienvenida.

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

Mindfulness y regulación emocional
Cómo regular las emociones difíciles desde una mirada de la terapia centrada en la compasión.
Sistemas neurales: Sistema de amenaza y alerta, sistema de logro y sistema de calma.

Clase 4 : (24 de junio)

Clase presencial Vía zoom 19 hs
Regulación emocional
Diferentes práctica de regulación emocional



Clase 5: (1 de julio)

EMOCIONES Y NEUROCIENCIA

“Cómo tratarnos en mitad de la tormenta.”

No ser rehenes de nuestra amígdala, poder ser observadores neutros y tratarnos con autocompasión

Clase 6. 8 de julio

EMOCIONES Y TEORÍA POLIVAGAL

Que es el nervio vago

Conociendo nuestro sistema nervioso autónomo y como regularlo desde la teoría Polivagal.

Escalera autónoma del sistema nervioso. Los 3 estados y su regulación

Clase 7: (15 de julio)

EMOCIONES, MOVIMIENTO Y DANZA

Sensaciones VS pensamientos. Los dos componentes de las emociones

Cómo afinar desde la danza consciente.

Reconocer sensaciones corporales desde la apertura que nos da el movimiento y la danza consiente.

Movimientos esenciales para estar con lo que hay y alojarlo desde la danza

Clase 8 presencial vía zoom: (22 de julio) 19 hs

CULTIVANDO EL BIENESTAR

Atención plena en la vida cotidiana



Prácticas informales para aumentar el bienestar
Espacio de preguntas para la entrega del trabajo final

Clase 9: (29 de julio)

CIERRE DEL CURSO

Despedida y meditación final.

Entrega de trabajo final

Tema: Observación de mi práctica de Mindfulness. (Mínimo, 2 carillas)

Requisitos

Título secundario.

Condiciones de aprobación

Entrega de trabajo final.

Aranceles

- Residentes en Argentina: Monto total del curso: \$ 80.000.-
- Residentes en el exterior, un pago: \$ 200.000.-

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



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

Programa de Curso



Canales de pago

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

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)”

