



TALLER DE HABILIDADES

# Regulación Emocional

Herramientas para conocer las emociones, regular su intensidad y aumentar el bienestar en la vida cotidiana.



**Lic. Sofía Bosch**

Psicóloga · Proyecto Salto

Integra los enfoques con mayor respaldo: TCC, DBT, ACT, psicología positiva, mindfulness y autocompasión.





PRESENTACIÓN

# El taller

*Un recorrido práctico por las habilidades para comprender, regular y acompañar nuestras emociones en la vida cotidiana.*

El taller propone un trabajo concreto sobre **qué son las emociones y para qué sirven**, cómo regular su intensidad cuando se vuelven abrumadoras y cómo aumentar el bienestar. Cada módulo combina una explicación breve con ejercicios aplicables desde el primer día.

Está basado en los enfoques psicológicos con mayor respaldo: **terapia cognitivo-conductual, terapia dialéctico-conductual (DBT), terapia de aceptación y compromiso (ACT) y psicología positiva**, junto con prácticas de mindfulness y autocompasión. Dirigido a personas que buscan manejar mejor la ansiedad, el enojo y la tristeza, fortalecer sus vínculos y cuidar su salud emocional.



## Basado en evidencia

Integra TCC, DBT, ACT, psicología positiva y mindfulness.



## Práctico

Cada módulo trae ejercicios para aplicar desde el primer día.



## Para la vida real

Herramientas para los pensamientos, los vínculos y los momentos difíciles.



# El programa

Un camino que va del conocimiento de las emociones a su regulación, el cuidado de los vínculos y el manejo de las crisis.

## PARTE I · INTRODUCCIÓN

- 1 Conocimiento emocional.** Qué es una emoción y su función, mitos frecuentes, el sentido de las emociones "negativas" y cómo se forman.

## PARTE II · REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR

- 2 El poder de los pensamientos.** Separar los hechos de nuestras interpretaciones y revisar las que generan malestar.
- 3 Cómo lo explico importa.** Estilo optimista vs. pesimista: permanencia, alcance y personalización.
- 4 Mindfulness.** Observar, registrar, balancear y relajar para redirigir la atención.
- 5 El contexto (yo-contexto).** Observar pensamientos y emociones sin fusionarnos con ellos.
- 6 Aceptación.** Diferenciar dolor de sufrimiento; aceptación radical como postura activa.
- 7 Autocompasión.** Tratarlos con amabilidad en lugar de autocrítica.
- 8 Validación.** Validar y autovalidar la experiencia emocional propia y ajena.
- 9 El valor de la acción.** Activación conductual, acción opuesta y exposición gradual.

## PARTE III · VÍNCULOS

- 10 Asertividad.** Pedir, poner límites y autorespetarnos en los vínculos.
- 11 Efectividad en los vínculos.** Elegir la acción más adecuada para cada objetivo.
- 12 Sesgos.** Reconocer los "atajos mentales" que distorsionan la realidad.

## PARTE IV · CRISIS

- 13 Reacciones frente a emociones abrumadoras.** Estrategias saludables para atravesar la crisis sin empeorarla: distracción, recomponerse y técnicas de relajación.

Las emociones no son hechos ni nos determinan: son **mensajeros**. Aprender a **observarlas, comprenderlas y regularlas** nos permite responder con más claridad, cuidar nuestros vínculos y vivir con mayor bienestar.

#### ¿QUÉ TE LLEVÁS DEL TALLER?

- Comprender **qué son las emociones**, su función y por qué aparecen.
- Herramientas para regular la **ansiedad, el enojo y la tristeza**.
- **Comunicación asertiva** y vínculos más sanos.
- Recursos saludables para **atravesar los momentos de crisis**.

#### CÓMO SE CURSA

- Modalidad **presencial o virtual**, adaptada a cada grupo o institución.
- Trabajo en **grupos e instituciones**, con dinámica participativa.
- Cada módulo combina **explicación breve y ejercicios** aplicables.
- Acompañado por un **cuadernillo** con todos los módulos y ejercicios.

#### MODALIDAD

Presencial o virtual, adaptada a las necesidades de cada grupo o institución.

Presencial

Virtual

Grupos · Instituciones

#### LLEVÁ EL TALLER A TU GRUPO

**Escribime para coordinar fechas y modalidad.**

✉ [proyectosalto.org@gmail.com](mailto:proyectosalto.org@gmail.com)

📞 +54 9 11 6410 1999

