

Regulación emocional basada en Mindfulness. Factor común en psicoterapia. Viernes 25 de Octubre de 9 a 13.30. Beatriz Rodríguez Vega

Introducción y objetivos del taller

La regulación emocional es una de las habilidades que todos los programas psicoterapéuticos o bien buscan facilitar explícitamente o bien consiguen como resultado de una intervención beneficiosa aunque cada programa lo haga por caminos diferentes. En el programa REM la regulación emocional se considera como un factor común a cualquier acercamiento psicoterapéutico y es por ello que el entrenamiento en ella es una herramienta valiosa para todos los terapeutas trabajando en cualquier campo de la salud mental

En este taller se propone:

Presentar la regulación emocional como un factor común central en psicoterapia

Introducirse en las prácticas de Regulación Emocional basadas en Mindfulness

Programa

Procesamiento emocional y Psicoterapia

Mindfulness. Definiciones

Mente de principiante

Escáner corporal

Meditación caminando

Meditación en la respiración

La incorporación de Mindfulness a la práctica y al autocuidado emocional del terapeuta