



Mindfulness y Regulación Emocional (MyRE)

INFORMACIÓN PREVIA

Se trata de un programa abierto al público general que consta de 8 (ocho) encuentros. Inscribiéndote tendrás acceso al curso y a todo el material del mismo (PowerPoint, foro, bibliografía y examen) durante la cantidad de días que hayas seleccionado. Para inscribirte deberás ingresar a <https://psicopsimple.com.ar/cursos>, seleccionar el curso y abonar pulsando el botón “inscribirme”, en donde encontrarás su precio actual

PROPÓSITO

El Programa tiene el propósito de introducirte en la disciplina y práctica del Mindfulness, así como brindarte herramientas de meditación que favorezcan el conocimiento de la mente y la Regulación Emocional. También Informarte sobre las emociones básicas relacionadas al malestar subjetivo (ansiedad, tristeza y enojo); adquirir los conocimientos neurocientíficos que fundamentan la práctica de Mindfulness; incrementar la conciencia sobre los condicionamientos de la mente; y conocer la importancia de la compasión como aspecto esencial del Mindfulness.

PLATAFORMA

Al registrarte como usuario y abonar el curso tendrás acceso al Campus Virtual de PsicoPsimple. Allí podrás utilizar todos los recursos de la plataforma, acceder a los materiales del curso e interactuar con los/as docentes.

CERTIFICADO

Para acceder al certificado deberás completar el programa y realizar una encuesta anónima al finalizarlo. Una vez completadas ambas condiciones, se desbloqueará la opción para descargar el certificado de asistencia.

LECTADO POR

Lic. Gonzalo Pereyra Saez

REQUERIMIENTOS DE INTERNET

Para tener una buena experiencia en el campus y reproducir las clases sin inconvenientes, te sugerimos una conexión de al menos **10MB**. Para verificar que los tengas, te recomendamos correr una prueba en

<https://academia.psicopsimple.com.ar/>
<https://psicopsimple.com.ar/>
psicopsimple@gmail.com
@PsicoPsimple



<https://www.speedtest.net/>. Si el resultado arroja un número mayor que 10 en “**DOWNLOAD Mbps**”, podrás cursar sin inconvenientes

PROGRAMA DEL CURSO

Durante el año 2015, en la Clínica PlenaMente de Psicoterapia y Mindfulness, Gonzalo Pereyra Saez desarrolló un Programa de Mindfulness y Regulación Emocional que tiene una duración de 8 horas, cuyos contenidos fueron supervisados por el Dr. Ronald D. Siegel de Harvard Medical School, y que se apoya en cuatro pilares: Neurociencias, Psicoeducación, Aspectos filosóficos y Meditación.

El Programa consiste en un protocolo que integra aportes provenientes del MBSR, junto con lineamientos psicoeducativos de la Terapia Cognitiva para profundizar en la regulación de tres emociones: ansiedad, tristeza y enojo. También remarca la importancia de reflexionar sobre los condicionamientos mentales de nuestra historia personal para conectarnos y abrirnos al momento presente.

Ha demostrado su efectividad para introducir a cientos de personas en la práctica de Mindfulness, y lejos de ser un mero conjunto de técnicas, constituye una verdadera senda hacia la regulación emocional. Las raíces del programa se apoyan en autores y prácticas con rigurosos fundamentos científicos, lo que garantiza su efectividad para trabajar síntomas de ansiedad, prevenir depresión, abordar el estrés, conocer las emociones y desarrollar una mirada compasiva del mundo.

“El Lic. Gonzalo Pereyra Saez presenta un programa claro y efectivo que mucha gente ha seguido no solo para resolver sus dificultades, sino también para desarrollar una mayor inteligencia emocional”. – Ronald D. Siegel