

De la crisis a una vida con propósito

Curso de estrategias de regulación
emocional para terapeutas de
pacientes que viven violencia



Formación académica continua

De la crisis a una vida con propósito: Estrategias de regulación emocional para terapeutas de pacientes que viven violencia

Las experiencias de violencia no solo dejan huellas en la historia de quienes las viven, sino también en la forma en que se relacionan con sus emociones. Muchas veces, estas emociones parecen demasiado intensas, abrumadoras o imposibles de manejar, lo que lleva al uso de estrategias de regulación emocional que, aunque en el corto plazo pueden parecer útiles, en realidad perpetúan el malestar.

Este curso nace de la necesidad de brindar herramientas efectivas para regular las emociones de una manera que favorezca el bienestar a largo plazo. A lo largo de **10 sesiones**, exploraremos estrategias inefectivas de regulación emocional y sus alternativas más saludables, desde un enfoque basado en **terapias conductuales contextuales** como la **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)**, la **Terapia Dialéctico Conductual (DBT)** y la **Activación Conductual**.

Este no es un curso teórico ni una simple lista de consejos. Es un espacio práctico y reflexivo donde, a través de ejercicios concretos y basados en evidencia, aprenderemos a reconocer nuestras estrategias de regulación emocional y a desarrollar nuevas formas de relacionarnos con nuestras emociones que nos permitan avanzar hacia una vida más plena y alineada con nuestros valores.



¿Por qué es importante la regulación emocional en terapeutas que trabajan con pacientes en contextos de violencia?

En la práctica clínica, es común encontrar que las personas que han atravesado situaciones de violencia experimentan una gran dificultad para regular sus emociones. No es casualidad. La violencia impacta profundamente los mecanismos naturales de regulación emocional, generando patrones como la evitación, la supresión emocional, la rumiación o respuestas impulsivas que, aunque comprensibles, suelen mantener el dolor y la sensación de falta de control sobre la propia vida.

A pesar de la relevancia del tema, muchos enfoques tradicionales no abordan con suficiente profundidad la regulación emocional en este contexto. Por ello, este curso busca **llenar ese vacío**, proporcionando estrategias basadas en evidencia que permitan a terapeutas y profesionales de la salud mental acompañar a sus consultantes en la construcción de herramientas efectivas para gestionar sus emociones.

Desde una perspectiva transdiagnóstica, este curso ofrece un **modelo integrativo** de regulación emocional, combinando elementos de **DBT**, **ACT** y **activación conductual** con un enfoque práctico que permite aplicar estos conocimientos en sesiones clínicas. El objetivo es que los participantes no solo comprendan cómo funciona la regulación emocional en contextos de violencia, sino que adquieran habilidades concretas para **identificar y transformar estrategias inefectivas en opciones más adaptativas**.

En definitiva, este curso es una oportunidad para abordar la regulación emocional desde una mirada más amplia, compasiva y efectiva, llevando la teoría a la práctica y contribuyendo a una atención psicológica más integral y ajustada a las necesidades de quienes han vivido violencia.



¿Qué puedes esperar de este curso?

Este curso te brindará:

- Estrategias clínicas basadas en DBT y ACT para mejorar la regulación emocional en consultantes.
- Un modelo de regulación emocional integrativo con enfoques conductuales-contextuales.
- Herramientas para prevenir la fatiga por compasión y el burnout profesional.
- Técnicas de intervención para el trabajo con víctimas de violencia.
- Supervisión y aprendizaje en un entorno seguro y colaborativo.

Formato experiencial:

- Más práctica, menos teoría.
- Supervisión continua y retroalimentación.
- Juegos de roles, ejercicios escritos y atención plena.

Un espacio para fortalecer tu práctica clínica y cuidar tu bienestar emocional. Porque **para sostener a otros, primero necesitamos sostenernos a nosotros mismos.**

¿Para quién es este curso?

Este curso está diseñado para profesionales de la salud mental que trabajan con personas en contextos de violencia y que desean fortalecer sus herramientas clínicas y emocionales:

- Psicólogos clínicos y psicoterapeutas.
- Psiquiatras.
- Trabajadores sociales.
- Profesionales que atienden en refugios, asociaciones y organismos de atención a la violencia.

Si tu trabajo te enfrenta a historias difíciles y buscas formas más efectivas y sostenibles de ayudar a tus consultantes sin descuidarte a ti mismo, este curso es para ti.



Mi historia en la psicología

De la resistencia al compromiso

Cuando estudié psicología, estaba segura de que nunca me dedicaría a la clínica. Y mucho menos a la atención de personas que han vivido violencia. Me imaginaba la carga emocional, la impotencia, la complejidad de acompañar historias tan difíciles, y prefería pensar en una versión más ligera de la profesión. Pero la vida —y la práctica— me enseñaron que la violencia no es un fenómeno aislado, sino una realidad constante en la historia de quienes llegan a terapia.

A lo largo de mi carrera, he estudiado mucho. Hice una maestría, un doctorado en Psicología en la UNAM, diplomados, entrenamientos clínicos y he leído incontables libros sobre terapia, trauma y regulación emocional. Pero con el tiempo, me di cuenta de que mi mayor escuela ha sido la experiencia con mis pacientes. Son ellos quienes, con su valentía y resiliencia, me han enseñado las lecciones más profundas sobre el dolor, el cambio y la importancia de la terapia como un espacio de aceptación, reparación y transformación.

Durante 15 años como terapeuta clínica, trabajé 10 años en el Instituto Nacional de Pediatría acompañando a niños, adolescentes y sus familias en procesos emocionales complejos marcados por la violencia de género, familiar, escolar e institucional. En 2023 y 2024 tuve el honor de capacitar a psicólogas de las unidades LUNAS, refugios y casas de emergencia de la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México, compartiendo estrategias de intervención para la regulación emocional.

En este camino, me he equivocado, me he frustrado, he sentido enojo e impotencia, pero también me he transformado. He aprendido a ver más allá de mi perspectiva y a sostener el dolor de otros sin perderme en él. Y hoy, quiero compartir contigo lo que ha funcionado, lo que he aprendido y los errores que cometí, para que tú, que tienes el privilegio y la valentía de acompañar a víctimas de violencia, lo hagas acompañada y con herramientas que te ayuden a cuidar mejor de tus pacientes y de ti.

Este curso es una invitación a encontrarnos, a construir estrategias que nos sostengan y a recordar que, incluso en los escenarios más complejos, siempre hay una posibilidad de cambio.



Doctora Cointa Arroyo Jiménez

Mi historia en la psicología

Caminando y creciendo juntos

Cuando decidí estudiar psicología, no sabía lo transformadora que sería esta profesión. La psicología no solo nos ayuda a comprender a los demás, sino que también nos confronta, nos reta y nos impulsa a crecer. Cada experiencia y cada persona que he conocido en este camino me ha permitido descubrir nuevas perspectivas sobre lo que significa acompañar a quienes han vivido situaciones de violencia.

Soy maestra en psicología y actualmente curso el doctorado en la Facultad de Psicología de la UNAM. Desde mis primeros años en la licenciatura, me incliné por el ámbito clínico. Trabajé con niños en el Centro de Estancia Transitoria de la PGJ, enfrentándome cara a cara con la violencia, sus consecuencias y el impacto profundo del abuso. Esta experiencia me enseñó la importancia de acompañar a las personas desde un lugar de empatía y comprensión.

En 2024, participé en una capacitación con psicólogas de las unidades de atención y prevención a la violencia (LUNAS) y refugios de la Secretaría de las Mujeres de la CDMX. Ahí, trabajamos con estrategias de regulación emocional para fortalecer el trabajo terapéutico con personas que han sobrevivido a la violencia. Esta experiencia reafirmó mi compromiso con el bienestar de quienes acompañan estos procesos.

Creo firmemente que, para sostener a otros, primero debemos sostenernos a nosotros mismos. Acompañar a personas que han vivido violencia es intenso y desafiante. Por eso, quiero compartir herramientas que me han sido valiosas, tanto de la academia como de la práctica.

Si alguna vez has sentido que este trabajo te desborda o que necesitas nuevas estrategias, este curso es para ti. No estás solo. Vamos a construir juntos un espacio donde aprender, compartir y encontrar formas más saludables de sostener nuestra labor.

¡Nos vemos en Mantis!



Maestra Odette Gutiérrez Islas

Temario

10 sesiones de 3 horas cada una, todos los miércoles del 14 de mayo al 16 de julio de 2025 de 19:00 a 22:00 horas tiempo del centro de México.

Sesión 1	¿Por qué regulación emocional en temas de violencia? ● Violencia y regulación emocional. ● Perspectiva clínica transdiagnóstica. Intervenciones conductuales contextuales en temas de violencia. ● Modelo Integrativo de Regulación Emocional. ● ACT. ● DBT. ● Activación conductual. Análisis funcional de la conducta y emociones. ● ¿Qué es una conducta inefectiva? ● Análisis funcional de la conducta como herramienta clínica.
Sesión 2	¿Qué es la regulación emocional inefectiva? ● ¿Qué son las emociones desde este modelo? ● La película de las emociones. ● ¿Cómo rastrear estrategias de regulación emocional inefectivas? ● Descripción de estrategias de regulación emocional inefectivas.
Sesión 3	¿Qué es la regulación emocional efectiva? ● Mitos sobre las estrategias de regulación emocional inefectivas. ● Identificar cómo los mitos están inmersos en la vida de las personas. ● ¿Cómo desafiar estos mitos?
Sesión 4	Aceptación de las emociones ● Supresión emocional y consecuencias. ● Qué es y qué no es la aceptación. ● ¿Por qué aceptar las emociones? ● ¿Cómo nos cuidan las emociones?
Sesión 5	Programación de actividades ● Evitación emocional y sus consecuencias. ● Hacer algo diferente a la evitación. ● Experiencias positivas.

Sesión 6	Atención plena del momento presente • Monitorear amenazas y sus consecuencias. • Perdernos del momento presente. • ¿Qué es la atención plena? • ¿Por qué la atención plena en la regulación emocional?
Sesión 7	Reflexión programada* Agendar la reflexión • Rumia y sus consecuencias. • Preocupación y sus consecuencias. • Resolución de problemas. • Cita con la reflexión.
Sesión 8	Expresión alternativa • Cuando la emoción lleva el control y sus consecuencias. • STOP pausa y toma acción. • Hacer algo diferente.
Sesión 9	Comunicación asertiva • Comunicación pasiva / agresiva y sus consecuencias. • Comunicación asertiva. • Cuidar nuestros límites y valores. • Identificación de valores.
Sesión 10	Mantenimiento y cierre • Resbalones y recaídas. • Plan de prevención de recaídas. • Cierre.

Detalles del curso

	Todos los miércoles del 14 de mayo al 16 de julio de 2025		Modalidad virtual
	19:00 a 22:00 horas tiempo del centro de México		\$6,000.00 pesos mexicanos \$300 dólares
	Duración: 30 horas (10 sesiones)		Cupo limitado

Mantis: Creciendo juntos, transformando vidas

Acompañar a otros en su proceso terapéutico es un camino desafiante y profundamente humano. Requiere ciencia, pero también calidez, compromiso y una comunidad de apoyo. En Mantis creemos que nadie debería recorrer este camino solo, ni quienes buscan ayuda ni quienes la brindan.

Somos una clínica mexicana especializada en la atención de problemáticas complejas y un espacio de formación y crecimiento para terapeutas. Atendemos a personas de todas las edades con un enfoque basado en evidencia, siempre adaptado a las necesidades individuales de cada consultante.

Cada persona es única, y por eso nuestras intervenciones son flexibles, pero rigurosas. Nuestro equipo está altamente capacitado en enfoques conductuales-contextuales como la **Terapia Dialéctica Conductual (DBT)** y la **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)**. Trabajamos con **niños, adolescentes, adultos y familias**, abordando desde dificultades emocionales hasta **trastornos severos de desregulación, ideación suicida y problemáticas conductuales complejas**.

Además, Mantis es un espacio de formación y aprendizaje continuo. Ofrecemos **capacitaciones, entrenamientos clínicos y supervisión para terapeutas** que buscan fortalecer sus habilidades y sentirse más seguros en el abordaje de casos difíciles. Colaboramos con instituciones como la **UNAM**, recibimos a estudiantes de servicio social y promovemos la divulgación de la ciencia a través de talleres y nuestro podcast *Hazlo Simple*.

Si buscas un lugar donde seguir creciendo como terapeuta o donde recibir apoyo con un enfoque profesional y humano, aquí estamos. Creemos en la terapia con ciencia, con calidez, con sentido.

Mantis: Acompañando, formando, transformando.



¡Aprovecha esta oportunidad!

Toma dos cursos a un excelente precio



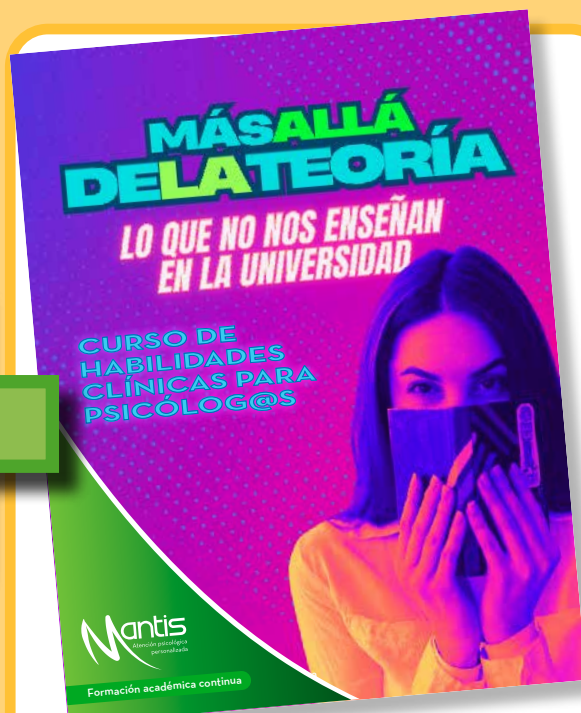
Curso de regulación emocional



10 sesiones de 3 horas los
miércoles de 19:00 a 22:00 hrs.



Costo MXN \$6000.00
USD \$300



Curso habilidades clínicas



8 sesiones de 4 horas los
sábados de 9:00 a 13:00 hrs.



Costo MXN \$7000.00
USD \$350 dolares

2 CURSOS

 **MXN \$10000.00**
USD \$500.00



10 sesiones de 3 horas los
miércoles de 19:00 a 22:00 hrs.



8 sesiones de 4 horas los
sábados de 9:00 a 13:00 hrs.

REGÍSTRATE AHORA EN:
www.mantispsicologia.com

Preguntas frecuentes

1. ¿Cualquier persona puede tomar este curso?

No, este curso está dirigido a **psicólogos, psiquiatras, terapeutas y trabajadores sociales** que trabajan con personas que han vivido experiencias de violencia y desean mejorar su capacidad para regular las emociones, tanto propias como de sus pacientes.

2. ¿Qué temas se abordarán en el curso?

El curso cubrirá estrategias de regulación emocional basadas en terapias como **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)**, **Terapia Dialéctica Conductual (DBT)** y **Activación Conductual**. Además, exploraremos técnicas para reconocer y superar estrategias de regulación emocional inefectivas y aprender formas más saludables de relacionarnos con nuestras emociones.

3. ¿Cuál es la duración del curso?

El curso tiene una duración de **30 horas (10 sesiones)** que se impartirán de forma virtual. Las sesiones serán los **miércoles de 19:00 a 22:00 horas, del 14 de mayo al 16 de junio de 2025**.

4. ¿Es necesario tener experiencia previa en terapia conductual?

No es necesario tener experiencia previa en terapias conductuales. El curso está diseñado para terapeutas de todos los niveles, y se abordarán los conceptos desde lo más básico hasta estrategias avanzadas para integrar las herramientas en la práctica clínica.

5. ¿Cuál es el costo del curso y cómo puedo inscribirme?

Respuesta: El costo del curso es de \$6000.00 pesos mexicanos o \$300 dólares. Puedes inscribirte en www.mantispsicologia.com; enviando un correo a cursos@mantispsicologia.com o contactándonos a través de **WhatsApp al +52 55 7220 8085**.

6. ¿Cuáles son las formas de pago disponibles para el curso?

Las formas de pago disponibles para inscribirte al curso son las siguientes:

- Pago con tarjeta de crédito o débito
- PayPal.
- Transferencias con CLABE desde México.
- Transferencia internacional mediante código SWIFT de BBVA.

7. ¿El curso ofrece algún tipo de certificación?

Sí, al finalizar el curso, los participantes recibirán un certificado de participación que valida la formación adquirida en el curso.

Contacto y registro



cursos@mantispsicologia.com



[+52 55 7220 8085](https://wa.me/525572208085)



www.mantispsicologia.com