



# Terapia de Regulación Emocional

## ENTRENAMIENTO CLÍNICO

Versión 2023

Certificado por  
Sociedad de Desarrollo Emocional



## Presentación

La **Terapia de Regulación Emocional (ERT)** es un campo emergente en psicología clínica que se ha desarrollado en los últimos años con fuerza en Europa y Estados Unidos. Los modelos establecidos convergen en la utilización de los grandes avances en ciencias de la afectividad para traducirlos en enfoques y métodos clínicos para el manejo de pacientes, especialmente aquellos con síntomas de la esfera de la ansiedad y la depresión.

El marco conceptual de las terapias de regulación emocional se basan principalmente en tres principios o pilares fundacionales: En primer lugar, descansan en un *modelo comprensivo de la afectividad humana*, donde los procesos motivacionales básicos se transforman en emociones cada vez más complejas y donde las capacidades y habilidades regulatorias definen las formas de adaptación y las trayectorias de desarrollo de los individuos (incluyendo tanto trayectorias adaptativas y como desadaptativas). En segundo lugar, las ERT utilizan un *enfoque analítico transdiagnóstico*. En este sentido, la aproximación clínica se enfoca en los mecanismos subyacentes que trascienden categorías diagnósticas y se enmarcan en el análisis de mecanismos explicativos comunes a diferentes trastornos psicopatológicos. Finalmente, la ERT funda su perspectiva transdiagnóstica en la intervención de los *mecanismos subyacentes del proceso de regulación emocional*. De esta manera, el enfoque clínico aborda en complejidad creciente el fenómeno de desregulación afectiva, desde sus aspectos motivacionales, pasando por los mecanismos de regulación explícitos, hasta la implementación de estrategias situadas en contextos problemáticos puntuales. En otras palabras, la ERT fomenta el autoconocimiento y autoconsciencia del paciente para ampliar su flexibilidad a la hora de implementar estrategias de regulación y lo apoya en el afrontamiento de los contextos interpersonales donde emergen las emociones problemáticas.

Las características del enfoque de ERT, permiten que su utilización pueda realizarse de manera independiente o en el marco de otros modelos de psicoterapia. En este sentido, el aprendizaje de estrategias y competencias clínicas en regulación emocional se concibe como **una herramienta que le otorga al psicoterapeuta riqueza, flexibilidad y amplitud en sus destrezas clínicas**.

La evidencia científica ha demostrado que las terapias que intervienen en regulación emocional son efectivas y eficientes en desórdenes de la afectividad, especialmente en trastornos asociados a la ansiedad y aquellos relativos a la depresión. Algunos autores han sintetizado este efecto en un marco más integrativo, aludiendo a la efectividad de la ERT en desórdenes emocionales asociados al estrés afectivo (*distress disorders*). La ubicuidad del componente afectivo en la psicopatología permite sostener que la ERT puede resultar de utilidad para apoyar intervenciones en un amplio espectro de desórdenes mentales (Berking & Whitley, 2014)

**El Entrenamiento Clínico en Terapia de Regulación Emocional** pretende entregar competencias teóricas y clínicas de los distintos componentes que constituyen los modelos psicoterapéuticos en regulación emocional. Para lograr este objetivo se abordan **tres pilares que guían el proceso de formación** (ver abajo). Congruente con la evidencia descrita anteriormente, el énfasis del entrenamiento estará centrado en desordenes emocionales, particularmente asociados a la ansiedad y la tristeza/depresión.

## Pilares del entrenamiento

El entrenamiento en Terapia de Regulación Emocional se basa en el aprendizaje de tres competencias para el abordaje clínico de pacientes (ver Figura 1):

- 1) Aprendizaje de un modelo comprensivo y multinivel de la mente y afectividad humana
- 2) Desarrollo de un enfoque analítico transdiagnóstico
- 3) Intervención con énfasis en los mecanismos subyacentes del proceso de regulación emocional

Durante el entrenamiento, en cada uno de estos ámbitos se entregarán conocimientos y herramientas teóricas y clínicas, **enfaticando la observación de casos reales** y viñetas clínicas. Para el logro de estos objetivos, lo/as participantes contarán con textos en español (artículos y capítulos de libros), videos de las clases y material complementario.

### *Estructura de las sesiones*

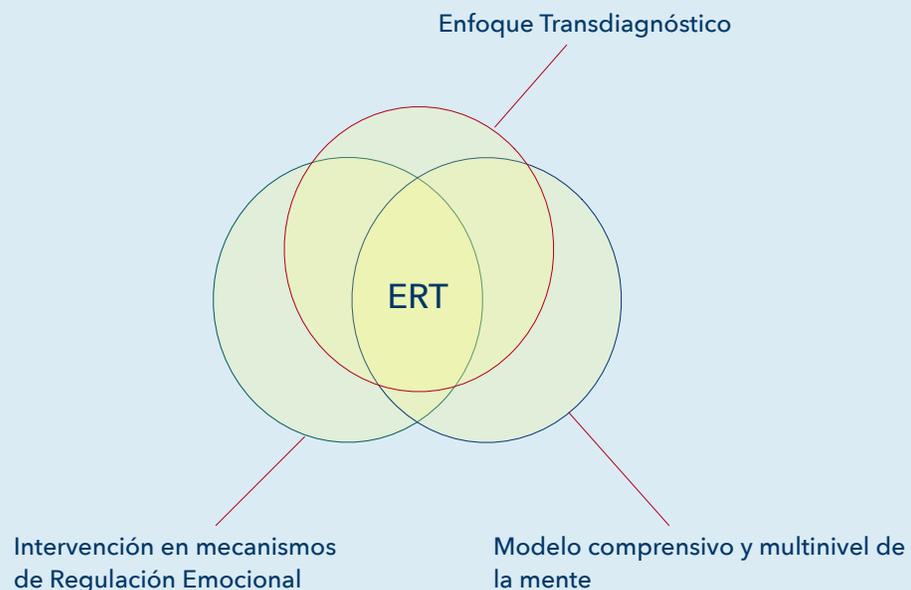
Cada sesión se organizará en dos módulos:

Módulo conceptual: Se abordarán los contenidos teóricos y la evidencia científica más relevante.

Módulo clínico-práctico: Se analizarán **videos de casos clínicos** seleccionados.

Figura 1: Pilares de la Terapia de Regulación Emocional

## Terapia de Regulación Emocional (ERT)



## 1) Aprendizaje de un modelo comprensivo y multinivel de la mente y afectividad humana

En el Entrenamiento Clínico en ERT trabajarás con un modelo teórico sustentado en investigación actualizada que permite comprender el funcionamiento psíquico y los desórdenes mentales (psicopatología) a través de una perspectiva multinivel, sensible a las trayectorias de desarrollo y contextualmente situada (ver Figura 2). En concordancia con las perspectivas actuales de la afectividad y la cognición, el entrenamiento enfatiza el carácter interpersonal de la experiencia humana, concibiendo la *mente-interpersonal* como resultado de los mecanismos, factores y contextos que intervienen en el proceso interpersonal, a través del cual los seres humanos dotan de sentido y significado a la realidad y a sí mismos (Silva, 2016).

En este marco, se describirán las trayectorias del desarrollo desde sus preparaciones psicobiológicas (temperamento), incluyendo a continuación el contexto interpersonal (apego y vínculos afectivos) para concluir en el concepto de Estilo SocioEmocional (Silva, *in press*). Siguiendo los enfoques tradicionales de ERT, la regulación emocional y los procesos genéricos de hetero y autorregulación se comprenderán a la luz de sus componentes motivacionales a la base y se subrayará el carácter adaptativo de los procesos regulatorios, incluyendo sus expresiones en síntomas psicopatológicos.

Figura 2: Estilo Socio-Emocional: La motivación se transforma en emociones sociales



## 2) Desarrollo de un enfoque analítico transdiagnóstico

Los enfoques transdiagnósticos enfatizan los mecanismos comunes que participan en diferentes trastornos psicopatológicos. Desde el punto de vista explicativo y también de la intervención, se intenta comprender los síntomas como expresiones superficiales de procesos subyacentes que participan de modo relevante, ya sea en el origen del desbalance psicológico o al menos en su mantenimiento. De acuerdo a los criterios generales (Harvey, et al. 2004), el proceso de regulación emocional cumple con los criterios para ser considerado un mecanismo de psicopatología transdiagnóstico. El énfasis se centra en describir las competencias de regulación en base a la flexibilidad con la cual el paciente lleva adelante el proceso, más que un foco unidimensional centrado en sólo un mecanismo de regulación (ver Figura 3).

El entrenamiento pretende favorecer la observación y distinción clínica de mecanismos transdiagnósticos que permitan al o la terapeuta identificar objetivos terapéuticos relevantes. Mediante esta competencia la intervención clínica flexibiliza sus técnicas a la luz de una metodología unificada y coherente.

Figura 3: Flexibilidad y adaptación en el uso de estrategias de regulación emocional (RE)



### 3) Intervención con énfasis en los mecanismos subyacentes del proceso de regulación emocional

La arquitectura de la regulación emocional incluye diversos aspectos en niveles diferentes de complejidad. El proceso de regulación afectiva ocurre en una secuencia determinada de pasos que han sido transformados en etapas de intervención en los diferentes modelos de ERT. En general, se considera que toda terapia basada en la regulación emocional involucra el ejercicio de técnicas aplicadas a (1) los aspectos motivacionales de la respuesta afectiva, (2) las estrategias de regulación -flexibilidad-, y (3) los contextos críticos donde las emociones problemáticas emergen -afrentamiento- (ver Figura 4).

El objetivo clínico es dotar al paciente de mayor **autoconocimiento** de la motivación subyacente a sus emociones, lograr una mayor **flexibilidad** en cuanto a los mecanismos de regulación emocional implementados y fomentar el **afrentamiento** de los contextos interpersonales críticos para las emociones problemáticas.

Figura 4: Secuencia del dispositivo terapéutico de ERT



## **Programa dirigido a**

Profesionales de la psicología clínica y la psiquiatría. Cupo de 35 participantes.

## **Características del programa**

**Formato:** En línea, mediante plataforma Zoom.

**Idioma de las sesiones:** Español

**Evaluaciones:** Prueba teórica, bibliográfica (entrega en la 5ta sesión). Trabajo en una viñeta o paciente clínico aplicando el formato de intervención (entrega al finalizar el programa).

**El material e información adicional se comparten mediante el uso de plataforma *Google Classroom***

**Certificado digital:** Acreditación de 32 horas pedagógicas directas y 60 horas indirectas. Se certifica asistencia y nota de aprobación.

## **Fechas y horario**

Jueves, comenzando el 20 de abril y terminando el 29 de junio (ver cronograma abajo)  
De 17:30 a 20:00 hrs.

## **Más información**

Escríbenos a [info@sdemocional.org](mailto:info@sdemocional.org)

## **Inscripciones**

[Pincha aquí](#)

## Director del entrenamiento

### **Dr. Jaime R. Silva**

Psicólogo, Doctor en Psicobiología, Universidad Complutense de Madrid



Profesor Titular y Director del Instituto de Bienestar Socio-emocional (IBEM-UDD).  
Director del Doctorado de Ciencias del Desarrollo y Psicopatología.  
Facultad de Psicología, Universidad del Desarrollo.

Psicólogo Clínico en Clínica Alemana de Santiago.  
Director Académico Sociedad Desarrollo Emocional  
Vice-Presidente de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica

El Dr. Silva lidera un programa de investigación en regulación emocional, estrés y salud mental, en adultos y niños, por más de 18 años, siendo autor de numerosos artículos científicos en revistas internacionales. Sus publicaciones se han destacado en medios de comunicación de Chile y el mundo. Paralelamente, ha cultivado un quehacer clínico en el contexto de programas de manejo de condiciones de salud mental, en la Clínica Alemana de Santiago. También ha desarrollado numerosos programas de intervención para el fomento del manejo de estrés en diferentes ámbitos de aplicación (Salud, Educación, entre otros). Ha sido invitado en diversas ocasiones como consultor para informar políticas públicas relacionadas a salud mental en Chile.

### Algunas publicaciones destacadas

- Silva, J. (en prensa) Socio-Emotional Style; When Affect meets Learning, En Fossa & Cortés (en prensa) *Affectivity and Learning*, Editorial Springer, Suiza.
- Carcamo, R. & Silva J. (2021), *Apego y Parentalidad*. Editorial Mediterráneo, Santiago Chile.
- Silva, J. Ortiz, M, & Medina, F. (2021) Psychophysiology and Psychoneuroendocrinology of Stress and Reward in Depression. En Jiménez, Botto & Fonagy (Eds): *Etiopathogenic Theories and Models in Depression*, Springer.
- Silva, J. & Olaya, A. (2021). Psicobiología de los vínculos afectivos: Del cerebro social a los patrones de apego y parentalidad. En Cárcamo & Silva (Eds) *Apego y Parentalidad: Modelos, Intervención*. Edit Mediterráneo.
- Silva, J. (2013). Emociones y cerebro; Una perspectiva de la neurociencia afectiva. Lavados, J. & Slachevsky, A. *Neuropsicología: Bases Neuronales de los Procesos Mentales*. Edit Mediterráneo.
- Silva, J. (2008). Neuroanatomía funcional de las emociones. En Slachevsky, A., Manes, F., Labos, E., & Fuentes, P. *Tratado de Neuropsicología y Neuropsiquiatría Clínica*.
- Gabriel Reyes, Anastassia Vivanco-Carlevari, Franco Medina, Carolina Manosalva, Vincent De Gardelle, Jérôme Sackur, Jaime R Silva. (2021) Hydrocortisone decreases metacognitive efficiency independent of perceived stress *Scientific Reports*, vol 10, 1, 1-10.
- Palacios-García I, Silva J, Villena-González M, Campos-Arteaga G, Artigas-Vergara C, Luarte N, Rodríguez E, Bosman CA.(2021) Increase in Beta Power Reflects Attentional Top-Down Modulation After Psychosocial Stress Induction. *Front Hum Neurosci*. 2021 Mar 23;15:630813
- PSA Group. (2021). A multi-country test of brief reappraisal interventions on emotions during the COVID-19 pandemic. *Nat Hum Behav*. Aug;5(8):1089-1110. doi: 10.1038/s41562-021-01173-x. Epub 2021 Aug 2. PMID: 34341554.
- Silva, J., Vivanco, A., Martínez, C., & Krause, M. (2018). Introjective individuals tend towards anhedonia: Self-report and experimental evidence. *Frontiers in psychiatry*, 9, 298.
- Silva, J, Vivanco-Carlevari, A., Barrientos, M., Martinez, C., Salazar, L. & Krause, M. (2017). Biological stress reactivity as an index of the two polarities of the experience model. *Psychoneuroendocrinology*; 84, 83-86.
- Reyes, G, Silva, J., Jaramillo, K, Rehbein L, & Sackur, J. (2015) Self-Knowledge Dim-Out: Stress Impairs Metacognitive Accuracy. *PLoS ONE* 10(8): e0132320. doi:10.1371/journal.pone.0132320
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: El modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 43, 201-209.
- Silva, J. (2003). Biología de la regulación emocional: Su impacto en la psicología del afecto y la psicoterapia. *Terapia Psicológica*, 21, 163-172.

## Cronograma y Temario

Terapia de Regulación Emocional Entrenamiento Clínico 2023			
Clase	Tema	Módulo	Fecha (Jueves)
I	Introducción a la Psicoterapia de la Regulación Emocional	¿Qué es la Terapia de Regulación Emocional?	20 de abril
		Revisión de caso clínico	
II	Conceptos y bases psicobiológicas de la regulación emocional I	Tipos y familias de estrategias de regulación emocional I	27 de abril
		Revisión de caso clínico	
III	Conceptos y bases psicobiológicas de la regulación emocional II	Tipos y familias de estrategias de regulación emocional II	04 de mayo
		Revisión de caso clínico	

Terapia de Regulación Emocional  
Entrenamiento Clínico 2023

Clase	Tema	Módulo	Fecha (Jueves)
IV	Trayectorias del desarrollo y regulación afectiva	Temperamento, apego y regulación emocional	11 de mayo
		Revisión de caso clínico	
V	Estilo Socioemocional y regulación afectiva	Estilo socioemocional, la mirada de la motivación y el contenido de la regulación emocional I	18 de mayo
		Revisión de caso clínico	
VI	Estilo Socioemocional y regulación afectiva	Estilo socioemocional, la mirada de la motivación y el contenido de la regulación emocional II	25 de mayo
		Técnicas seleccionadas	

Terapia de Regulación Emocional  
Entrenamiento Clínico 2023

<b>Clase</b>	<b>Tema</b>	<b>Módulo</b>	<b>Fecha (Jueves)</b>
VII	Terapia de Regulación Emocional y Trastornos Ansiosos I	Enfoque y técnicas	<b>01 de junio</b>
		Revisión de casos	
VIII	Terapia de Regulación Emocional y Trastornos Ansiosos II	Enfoque y técnicas	<b>15 de junio</b>
		Revisión de casos	
IX	Terapia de Regulación Emocional y Trastornos del Ánimo	Enfoque y técnicas	<b>22 de junio</b>
		Revisión de casos	
X	Cierre de Curso	Conclusiones y reflexiones finales	<b>29 de junio</b>
		Cierre y despedida	



**Sociedad  
Desarrollo  
Emocional**