



SEMINARIO INTENSIVO ONLINE

EL ARTE DE GESTIONAR LAS EMOCIONES

Descubre cómo el potencial creativo puede guiar la resiliencia

29, 30 y 31 de julio · 6:30 p. m. a 9:00 p. m. — Hora Colombia

Tres talleres en vivo para regular, comprender y transformar las experiencias emocionales difíciles a través del proceso creativo

Introducción

Quienes acompañan procesos humanos saben que no basta con tener conocimientos teóricos sobre las emociones. En la práctica, muchas veces acompañamos a personas que comprenden lo que les ocurre, pueden nombrarlo e incluso explicarlo, pero aun así permanecen atrapadas en patrones de reacción, desregulación, bloqueo o sufrimiento.

El Arte de Gestionar las Emociones es un seminario intensivo online de tres talleres en vivo, diseñado para psicólogos, terapeutas, educadores, facilitadores y profesionales del desarrollo humano que desean ampliar sus recursos de acompañamiento desde el proceso creativo.

Este seminario parte de una mirada integral: las emociones no se gestionan únicamente desde la mente. También involucran el cuerpo, la historia personal, los vínculos, las imágenes internas, los símbolos, los recursos espirituales, la capacidad de sentido y la posibilidad de crear nuevas respuestas ante la vida. Comprenderlo desde la experiencia propia permite acompañar a otros con más humanidad, criterio y profundidad.

Objetivo general

Brindar herramientas teóricas, reflexivas y prácticas para que personas dedicadas al acompañamiento humano fortalezcan la gestión emocional a través del proceso creativo, integrando estrategias físicas, psicológicas, emocionales, trascendentales y espirituales aplicables tanto a otros como a ellos mismos.

¿Qué aprenderás en este seminario?

- Comprender tres niveles fundamentales de gestión emocional y su utilidad en procesos de acompañamiento humano.
- Reconocer cómo responde el cuerpo frente al estrés, la ansiedad o la sobrecarga emocional, tanto en ti como en las personas que acompañas.

- Identificar recursos físicos de autorregulación que favorezcan mayor presencia, seguridad y contención en espacios terapéuticos, educativos o comunitarios.
- Organizar e integrar el mundo emocional mediante recursos simbólicos y artísticos para comprender mejor la experiencia humana.
- Explorar la relación entre emoción, cuerpo, imagen, palabra y sentido como base para intervenciones más sensibles y profundas.
- Comprender cómo el arte permite tomar distancia de una emoción sin desconectarse de ella, facilitando procesos de observación, elaboración e integración.
- Descubrir el potencial del proceso creativo como herramienta de resiliencia aplicable al acompañamiento de experiencias difíciles.
- Desarrollar ejercicios que podrás revisar, adaptar o traducir a contextos de acompañamiento humano, según tu campo de acción y tu criterio profesional.

Metodología

El seminario combina exposición teórica, ejercicios reflexivos, experiencias artísticas guiadas, momentos de integración personal y espacios de conversación grupal.

La metodología no busca evaluar habilidades artísticas ni producir obras “bonitas”. El énfasis estará puesto en el proceso creativo como una vía de exploración, organización interna, elaboración simbólica y construcción de recursos para el acompañamiento.

El trabajo personal será comprendido como un laboratorio sensible: al reconocer cómo una emoción toma forma, se regula, se integra y se transforma en la propia experiencia, el participante podrá acompañar con mayor respeto, presencia y precisión los procesos de otras personas.

Programa del seminario

Fecha	Taller	Foco	Experiencia artística
29 de julio	Taller 1	Estrategias físicas de autorregulación	Collage narrativo y escritura reflexiva
30 de julio	Taller 2	Estrategias psicológicas y emocionales	Cartografía emocional en acuarela
31 de julio	Taller 3	Estrategias trascendentales y espirituales	Arcilla para explorar propósito, esperanza y transformación

Taller 1 - ¿Cómo recuperar el equilibrio? Estrategias físicas de autorregulación

Fecha: 29 de julio · **Horario:** 6:30 p. m. a 9:00 p. m. - Hora Colombia

Experiencia artística: Collage narrativo y escritura reflexiva

El primer taller estará dedicado a comprender la dimensión corporal de la gestión emocional como base del acompañamiento. Antes de interpretar, orientar o facilitar procesos de transformación, quien acompaña necesita reconocer cómo el cuerpo participa en la experiencia emocional y cómo se construyen condiciones mínimas de regulación, seguridad y presencia.

Ejes temáticos

- El cuerpo como primer territorio de la emoción y del acompañamiento.
- Estrés, alerta, tensión y desregulación en procesos humanos.
- Señales corporales que anuncian sobrecarga emocional.
- Autorregulación física y recuperación del equilibrio como recurso para acompañar.
- Recursos creativos para reconocer estados internos propios y ajenos.
- La importancia de construir una narrativa visual del cuerpo emocional.

Taller 2 - ¿Cómo comprender e integrar lo que se siente? Estrategias psicológicas

Fecha: 30 de julio · **Horario:** 6:30 p. m. a 9:00 p. m. - Hora Colombia

Experiencia artística: Cartografía emocional en acuarela

El segundo taller estará centrado en la comprensión e integración de la vida emocional. Muchas veces se habla de “gestionar emociones” como si se tratara de controlarlas, silenciarlas o hacer que desaparezcan rápidamente. Sin embargo, una gestión emocional profunda no consiste en negar lo que se siente, sino en aprender a escucharlo, diferenciarlo, sostenerlo y transformarlo. Esta comprensión es especialmente relevante para quienes acompañan procesos humanos, porque permite no apresurar, no invadir y no reducir la emoción de la otra persona a una explicación simple.

Ejes temáticos

- Diferencia entre sentir, reaccionar, expresar e integrar.
- Las emociones como información interna y relacional.
- Patrones emocionales repetitivos.
- El lenguaje simbólico como vía de comprensión psicológica.
- El arte como mapa para ordenar y acompañar la experiencia emocional.

Taller 3 - ¿Cómo transformar la experiencia en resiliencia? Estrategias trascendentales y espirituales

Fecha: 31 de julio · **Horario:** 6:30 p. m. a 9:00 p. m. - Hora Colombia

Experiencia artística: Arcilla para explorar propósito, esperanza y transformación

El tercer taller estará dedicado a la dimensión trascendental de la gestión emocional. No todas las experiencias difíciles pueden ser resueltas de inmediato, reparadas por completo o explicadas de manera simple. Algunas vivencias confrontan a las personas con preguntas profundas sobre el sentido, la esperanza, la pérdida, la reconstrucción, la identidad y la posibilidad de seguir adelante.

En este encuentro exploraremos cómo la resiliencia no consiste en “ser fuerte” todo el tiempo, sino en encontrar nuevas formas de sostener la vida después de una experiencia desafiante. La resiliencia implica recuperar recursos, abrir sentido, reconstruir vínculos internos y permitir que algo nuevo pueda emerger de aquello que dolió.

Ejes temáticos

- Resiliencia como proceso de transformación, no como exigencia de fortaleza.
- Sentido, esperanza y reconstrucción emocional.
- La dimensión espiritual en los procesos de afrontamiento y acompañamiento.
- El arte como espacio de contemplación, apertura y transformación.
- Símbolos personales de propósito y renovación.
- Cómo acompañar experiencias difíciles sin imponer respuestas ni acelerar procesos.

Materiales sugeridos para los 3 talleres:

Para participar en las experiencias artísticas se recomienda tener a la mano materiales básicos como:

- Hojas blancas o cartulina.
- Revistas, imágenes impresas o papeles de colores para collage.
- Tijeras y pegante.
- Marcadores, lápices de colores, crayones o pasteles.
- Acuarelas o pinturas diluidas. Pincel. Recipiente con agua.
- Arcilla.
- Paño o servilleta.
- Cuaderno o libreta para escritura reflexiva.



*No es necesario contar con materiales profesionales. Puedes trabajar con los recursos que tengas disponibles.

Facilitadora: Paulina Martínez Peña

Psicóloga, Arteterapeuta y Maestra en Artes. Magíster en Arteterapia de la UDD - Chile. Directora del Foro Latinoamericano del Arte para la Sanación.

Paulina ha dedicado su trayectoria profesional a integrar el arte, la psicología, el lenguaje simbólico y los procesos de transformación humana. Su trabajo se centra en acompañar experiencias emocionales profundas a través de metodologías creativas, sensibles y terapéuticas.

Desde su experiencia como psicóloga, arteterapeuta y docente, ha acompañado a cientos de personas, terapeutas y profesionales del desarrollo humano a descubrir el poder del arte como vía de expresión, elaboración, conciencia y sanación.

Inscripción

El Arte de Gestionar las Emociones

Seminario intensivo online · 29, 30 y 31 de julio · 6:30 p. m. a 9:00 p. m. - Hora Colombia

Reserva tu lugar y prepárate para vivir una experiencia de aprendizaje donde el arte se convierte en una vía para comprender, regular e integrar la emoción al servicio del acompañamiento humano.

QUIERO INSCRIBIRME: <https://go.hotmart.com/M106739669W>

Importante

Este seminario tiene un propósito informativo, reflexivo, formativo y experiencial. No reemplaza un proceso psicoterapéutico individual ni constituye atención clínica personalizada.

Las experiencias artísticas estarán orientadas al aprendizaje, la autoexploración, el fortalecimiento de recursos personales y la comprensión de herramientas que pueden inspirar el acompañamiento de otros según el campo de acción, la formación y el criterio profesional de cada participante.

Cada participante será invitado a cuidar sus propios límites y a participar desde el respeto por su proceso y por los procesos humanos que acompaña.