

Prevención de la Ansiedad en Situaciones de Estrés

Acerca del curso

Este curso aborda la ansiedad y el estrés desde un enfoque práctico, brindando herramientas basadas en evidencia para su prevención y manejo. Aprenderás técnicas como respiración, relajación, estrategias cognitivas y organización del tiempo para mejorar tu bienestar y calidad de vida.

Objetivos

- ✓ Identificar tempranamente los signos de ansiedad.
- ✓ Incorporar herramientas concretas para regular el estrés.
- ✓ Desarrollar habilidades de calma activa y autoobservación.
- ✓ Promover el aprendizaje a través de dinámicas grupales.
- ✓ Comprender el estrés y la ansiedad, y aplicar técnicas de regulación como respiración y relajación.

Temario

- **Módulo 1**
Introducción (estrés, ansiedad como alerta, relación pensamiento-emoción-acción, mitos).
- **Módulo 2**
Regulación corporal y respiratoria (fundamentos, respiración diafragmática, caminata consciente, anclaje corporal).
- **Módulo 3**
Entrenamiento de la atención y observación (atención, foco, técnica STOP, alimentación consciente, observación de pensamientos).
- **Módulo 4**
Estrategias cognitivas y emocionales (patrones de pensamiento, reencuadre, regulación emocional, autocontención).
- **Módulo 5**
Dinámicas grupales y recursos sociales (ejercicios cooperativos, diseño del "plan personal de prevención").



Modalidad: **Híbrida**
(Con encuentros presenciales)



Dificultad: **Baja**



Duración: **20 h**



Módulos: **Cinco (5)**



Conocimientos previos

No requiere conocimientos previos específicos.

Requerimientos generales

Al momento de tu inscripción, es obligatorio contar con la edad mínima de 18 años.

Requerimientos técnicos

Software: Microsoft Teams.

INFORMACIÓN ADICIONAL

La modalidad híbrida consta de encuentros presenciales en UADE Costa Argentina, (Av. Intermédanos Sur 776, Pinamar, Provincia de Buenos Aires).

Para obtener el certificado se requiere un 75% de asistencia y entregar los trabajos.

El contenido del curso será grabado y permanecerá disponible para su visualización durante un período de treinta días.

El inicio del curso podría posponerse en caso de no cumplirse los cupos necesarios para el correcto desarrollo académico.