



Curso en Ansiedad y Manejo del Estrés

Certificación **whetu**.org

INTRODUCCIÓN

Presentación

Pequeñas señales pueden alertarnos de que estamos atravesando un cuadro de ansiedad o estrés. Señales que debes atender o terminarán interfiriendo en tu vida diaria: tristeza, desánimo, frustración, irritabilidad, incertidumbre, insomnio, falta de apetito o excesos en las comidas, pensamientos incontrolables y problemas de concentración son algunos de los síntomas más comunes.

Este curso tiene un enfoque teórico y vivencial. Partiendo de una mirada integral del hombre, conociendo y valorando todas sus dimensiones, te proponemos una serie de herramientas para que seas el protagonista y puedas implementarlas de modo concreto y gradual a tu vida.

Objetivos del curso

A través de herramientas científicas y de eficacia clínicamente probada, el curso te brindará los conocimientos necesarios para identificar y gestionar tus emociones, minimizar el impacto de la ansiedad, conocerte a ti mismo, valorar la importancia de los vínculos, disfrutar del momento presente, potenciar tu calidad de vida y desarrollar las habilidades intrapersonales que te llevarán a transitar una vida plena y exitosa.

Perfil del estudiante

Destinado a cualquier persona que desee minimizar el impacto de la ansiedad, aprender a gestionar sus emociones, y volver a disfrutar plenamente del momento presente.

UNIDADES

U1: ¿Qué es el estrés?

1. Imaginar lo que nunca sucedió
 2. Entendamos el estrés y la ansiedad
 3. Tiranos y víctimas de nosotros mismos: Byung Chul Han
-

U2: Mecanismos neurobiológicos de la ansiedad

1. Consecuencias del "multitasking" y la autoexigencia
 2. Hacer consciente: primeros pasos para combatir la ansiedad
 3. La trampa de controlar lo que no podemos: Epicteto
-

U3: El riesgo de la velocidad: la cura del silencio

1. El riesgo de la velocidad
 2. El tiempo es un don: Michel Quoist
 3. Fortalecer las estructuras: las 5 dimensiones de la personalidad
-

U4: Domina tu vida. ¡Sé protagonista!

1. Recolecta fragmentos valiosos de tiempo: Michel Quoist
 2. Domina tu vida
 3. ¿Por qué dormimos? Claves para un buen descanso
-

U5: ¿Cómo vencer el estrés y la ansiedad?

1. Pensamiento automático negativo: Daniel Amen

PROFESORES



**GERMÁN
DESCOTTE**



Licenciado en Psicología por la Universidad de Mendoza y Maestrando en Psicología Clínica en Terapia Breve de Orientación Integrativa por la Universidad de San Luis (Argentina). Supervisor de prácticas clínicas y docente en nivel medio y superior. Casado y padre de dos hijos.



MARTÍN SISSO



Licenciado en Psicología por la Universidad Católica Argentina. Formación en Psicoterapia Simbólica. Capacitador en Fundación Crescere y docente en nivel medio y superior. Casado y padre de tres hijos.



**IGNACIO BOULIN
VICTORIA**



Abogado, con orientación en Derecho Privado. Realizó un LL.M. en Harvard Law School y una Maestría en Derecho Administrativo en la Universidad Austral (Buenos Aires). Además es profesor en la cátedra de Derecho Público de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de Cuyo (Mendoza). Ha brindado conferencias en universidades de Argentina, México, y ha sido profesor invitado en el programa de verano de International Human Rights de la Facultad de Leyes de la Universidad de Valparaiso, Indiana (Estados Unidos).

FAQs

¿Dónde y cuándo se cursa?

El cursado es 100% online y a través de la plataforma digital Whetu (whetu.org). Los cursos empiezan y acaban cuando tú quieras. Tú marcas el ritmo de la clase. Puedes volver a ver lo que te interese, pasar lo que ya sepas, resolver dudas y mucho más.

¿A quién pregunto si tengo dudas o quiero saber más sobre el curso o medios de pago?

Cualquier duda envíanos un email a info@whetu.org

¿Qué incluye?

- Clases en video
- Material de lectura
- Foros de intercambio y debate
- Ejercicios de verificación
- Invitaciones a la acción
- Certificación de finalización