

ANSIEDAD Y ESTRES : Qué son y cómo puedo afrontarlos

DESCRIPCION

La ansiedad y el estrés son 2 fenómenos que están muy presentes en la vida de todas las personas. El estrés o las situaciones estresantes son retos que tenemos todos los días y que tenemos que hacer frente aunque, en ocasiones, estos estresores nos desbordan y no podemos combatirlos. Así, nos pueden aparecer las reacciones o síntomas de ansiedad. Con este curso pretendemos que la persona conozca en que consisten cada uno de estos 2 conceptos, como le afectan personalmente y qué estrategias puede utilizar de manera sencilla, para poder resolver tanto las situaciones estresantes como los síntomas leves de ansiedad que le puedan generar estos estresores o que pueda tener por ella misma.

Además, pretendemos que a través de los ejercicios, el alumn@ pueda poner en práctica las técnicas psicológicas explicadas en el curso y valore de una manera más objetiva el nivel de estrés o ansiedad que pueda padecer para hacerle frente de manera más eficaz.

DESTINATARIOS DEL CURSO

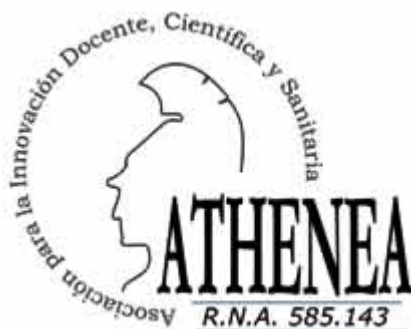
Este curso está dirigido a **profesionales y estudiantes de la salud y la psicología** (psicólogos, médicos, sexólogos, psiquiatras, etc.). También para aquellos que se emplean en el ámbito de la **Educación Sexual** y que quieran profundizar más en el campo de las disfunciones sexuales.

Este curso esta dirigido a la **población en general**, así como a profesionales y estudiantes de la Psicología y otras ramas de las ciencias sociales y de la salud.

DIPLOMA ACREDITATIVO DEL CURSO

El superar las evaluaciones le da derecho a recibir en su domicilio el Diploma Acreditativo del Curso. Este diploma (con un valor de 40 horas lectivas) es emitido por **Psicología Online** y está avalado por la **Asociación ATHENEA** (Asociación para la Innovación Científica, Docente y Sanitaria).

Este diploma certifica su aprovechamiento e incluye en su parte trasera el temario del curso para que conste a efectos de certificado.



www.psicologia-online.com

PROGRAMA DEL CURSO

Programa Teórico

1. **Introducción**
2. **Definición de Estrés**
3. **¿Cuales son los estresores más importantes?**
4. **Tipos de estrés**
5. **Métodos concretos de afrontamiento para controlar el estrés**
6. **Consecuencias del Estrés**
7. **Definición de Ansiedad**
- 8.- **Componentes de la Ansiedad:**
 - **Cognitivos: preocupaciones y pensamientos automáticos.**
 - **Fisiológicos: Respuestas de preparación, crónicas y evitativas.**
 - **Motor: evitaciones**
- 9.- **¿Qué es la evitación? Tipos**
- 10.-**Técnicas que me pueden ayudar a mejorar la ansiedad y el estrés**
 - **Asociadas a las respuestas cognitivas**
 - **Asociadas a las respuestas fisiológicas**
 - **Asociadas a las respuestas motoras**
- 11.- **Trastornos de Ansiedad según el DSM-IV**
 - **crisis de angustia**
 - **agorafobia**
 - **fobia específica**
 - **fobia social.**
 - **trastorno obsesivo-compulsivo**
 - **trastorno por estrés postraumático**
 - **trastorno de estrés agudo**
 - **trastorno de ansiedad generalizada.**

Programa Práctico

- **Evaluación de la ansiedad y el estrés**
- **Casos clínicos**
- **Autoregistros y cuestionarios**

METODOLOGIA DEL CURSO

Material del Curso: _____]

El curso incluye el material teórico necesario, cuestionarios de evaluación y material complementario en forma de enlaces externos a artículos especializados y fuentes originales.

Como se ha expuesto anteriormente, el curso mantiene una orientación práctica con la finalidad de que los participantes del mismo adquieran los recursos necesarios para llevarlo o bien a su experiencia personal o bien para aplicar los conocimientos en su ámbito profesional. Cada contenido teórico está directamente relacionado con una parte práctica para poder aplicar lo expuesto en la teoría.

Objetivos del curso

Durante todo el curso se irán realizando ejercicios prácticos, a nivel individual para que cada participante observe cómo se comporta él mismo, o cómo reacciona ante situaciones de la vida cotidiana y que síntomas observa que le puedan producir malestar y ansiedad.

Los puntos más importantes que se tratarán son los siguientes:

- Conocer cuáles son las situaciones que nos generan estrés.
- Determinar si es un “buen estrés” o un “mal estrés”.
- Conocer cuáles son las situaciones que nos generan ansiedad y por qué.
- Conocer cuáles son exactamente esas reacciones que nos alteran y clasificarlas en su clase correspondiente.
- Determinar si nuestras reacciones son desproporcionadas o ajustadas a la realidad.
- Tener herramientas y pautas para hacer frente tanto a las situaciones estresantes como a los síntomas de la ansiedad.

Metodología Online: _____]

El curso se realiza íntegramente a través de Internet, accediendo al material en la Web mediante una clave. El aprendizaje a través de Internet (e-learning) se ha demostrado muy eficaz, tanto que es conocido como “la enseñanza del futuro”. Sus principales ventajas son:

- **Atención personalizada** : tiene un tutor personal a su disposición
- **Flexibilidad de horarios** : puede seguirlo en sus ratos libres, las 24 horas
- **Control por parte del alumno** : usted decide cuándo, cómo y dónde

Temporalización: _____]

Por ello, el curso está **disponible durante todo el año** para ser seguido en un periodo mínimo de un mes y máximo de tres meses.

Puede iniciar el curso en cualquier momento, y finalizarlo en el periodo que usted estime conveniente según sus necesidades y disponibilidad.

El alumno podrá contactar con el Equipo de Psicología Online a través de correo electrónico en el caso de ser necesario para tutoría o resolver dudas.

Tutorías: _____]



Licenciadas en Psicología por Universidad de Deusto y la UPV respectivamente. Realizaron el Master de salud mental y técnicas psicoterapéuticas organizado por Hospital de Basurto, Fundación para la investigación en salud mental y la Universidad de Deusto.

Llevan realizando su labor en el ámbito clínico privado desde el año 2001 y son fundadoras de la única Asociación Vizcaína de adicciones sin droga.



Su labor profesional consiste en realizar terapia de orientación cognitivo conductual junto con la impartición de diferentes cursos, conferencias y charlas en distintos ámbitos tanto educativos como de formación, dentro de los que se encuentra la autoestima, adicciones sin droga y dependencias relacionales principalmente.

Durante el curso usted podrá consultarles las dudas a través de correo electrónico, y contactarle para enviar sus ejercicios y evaluaciones.

Evaluación: _____]

El objetivo del curso es tanto que el alumno aprenda los principales aspectos de la ansiedad y el estrés cómo que utilice las herramientas necesarias para controlarlos. Por ello, la evaluación de los contenidos teóricos del curso se realiza mediante actividades prácticas que se presentan durante el curso, que habrán de ser remitidos a las tutoras para su posterior corrección y discusión, y envió al alumn@ con recomendaciones y explicaciones

Para el mejor aprovechamiento del curso es necesario que el alumno realice todos los ejercicios prácticos y cuestionarios sobre autoestima que se incluyen.

PREINSCRIPCION Y MATRICULA

Preinscripción: _____]

Para inscribirse debe rellenar su ficha de alumno en nuestra web. El formulario está disponible en la página:

www.psicologia-online.com/formacion/cursos/ansiedad/inscripciones.shtml

Una vez envíe el formulario con sus datos, debe realizar el pago del importe de la matrícula según las instrucciones correspondientes al medio de pago que haya elegido (tarjeta de crédito o transferencia bancaria).

Precio de la Matrícula: _____]

La matrícula del curso tiene un coste de **55 Euros** (aproximadamente 80 dólares USA). Puede ver el cambio actual en su moneda local en la página de inscripción.

Pago de la Matrícula:

Pagos desde España: El abono puede hacerse mediante:

1) Ingreso o Transferencia Bancaria:

Ingreso bancario desde cualquier banco o caja al siguiente nº de cuenta:

Nº: 0049 5417 34 2493041921 del Banco Santander Central Hispano

Anote o imprima este número. Señale en el asunto del ingreso "Curso Ansiedad"

2) Pago con Tarjeta de Crédito:

Puede realizar el pago mediante **tarjeta de crédito** a través de nuestra Tienda Virtual asociada al Banco Santander Central Hispano (**Pago Seguro**).

Este es el medio más rápido y económico (sin comisiones), recibirá las claves de acceso en un periodo de entre 24 y 48 horas. Una vez enviada la ficha de inscripción siga el enlace que le dirigirá a nuestra tienda virtual.



Pagos desde otros países: Los bancos u oficinas que se encargan de los pagos y envíos de dinero internacionales suelen cobrar una comisión, es por ello que recomendamos el **Pago con Tarjeta de Crédito** (nuestro sistema admite VISA, MASTERCARD y AMERICAN EXPRESS).

Si no puede o no quiere usar tarjeta bancaria puede realizar el pago por alguno de estos medios:

1) Transferencia Bancaria Internacional:

Solo debe acudir a un banco y enviar el dinero a nuestra cuenta:

Beneficiario: Vicente Mars Llopis - Psicología Online

Cuenta Nº: 0049 5417 34 2493041921

IBAN: ES4500495417342493041921 SWIFT: BSCHEM

2) Envío de Dinero con Western Union:

[Western Union](#) trabaja en casi todos los países, y seguramente podrá encontrar un agente en su ciudad. Debe enviarnos el giro desde una oficina a:

Vicente Mars Llopis - PSICOLOGIA ONLINE

C/Dos Pontets, 25-4º pta.26 - Sueca(46410) Valencia (España)

Tel. 630 639 651 - 96170 15 53 · Fax (+34 961701553)

Y posteriormente envíenos un correo indicándonos el número de envío para que recojamos el dinero.

¿MAS DUDAS SOBRE EL CURSO? [Escribanos a tutoria@psicologia-online.com](mailto:tutoria@psicologia-online.com)