



Curso en:

# Mente Serena: Estrategias para Reducir el Estrés y la Ansiedad

## Objetivos:

- Brindar herramientas psicológicas basadas en la evidencia para ayudar a las personas a gestionar el estrés y la ansiedad de manera efectiva, promoviendo el bienestar emocional y la resiliencia a largo plazo.

## Dirigido a:

Personas que desean mejorar su calidad de vida, aprender estrategias psicológicas para reducir la tensión y la preocupación, y desarrollar habilidades para afrontar situaciones desafiantes con mayor serenidad y equilibrio.



Inicio de Clases

**11 de noviembre**



Duración

**04 semanas**



Modalidad

**Virtual**



Inscripción

**S/. 600.00**



Horario

**Martes y jueves de 8:00 p.m. a 10:15 p.m.**



# Plan de estudio

Unidad

## 01

### Entendiendo el estrés y la ansiedad

**Sesión 1:** ¿Qué es el estrés y cómo afecta nuestra vida?

- Diferencia entre estrés positivo y estrés negativo.
- Cómo el estrés impacta el cuerpo y la mente.
- Autoevaluación: Identificando nuestras fuentes de estrés.

**Sesión 2:** Ansiedad y su relación con el pensamiento

- Diferencia entre ansiedad normal y trastornos de ansiedad.
- Cómo los pensamientos automáticos alimentan la ansiedad.
- Estrategias para detectar y modificar pensamientos ansiosos.

Unidad

## 02

### Herramientas psicológicas para el manejo del estrés

**Sesión 3:** Regulación emocional y afrontamiento del estrés

- Cómo regular las emociones en momentos de tensión.
- Técnicas de reestructuración cognitiva para afrontar el estrés.
- Práctica de ejercicios de respiración y relajación.

**Sesión 4:** Mindfulness y atención plena para reducir la ansiedad

- Fundamentos de la práctica de mindfulness.
- Técnicas de meditación aplicadas a la vida diaria.
- Cómo el mindfulness mejora la resiliencia ante el estrés.

Unidad

## 03

### Desarrollando resiliencia y hábitos saludables

**Sesión 5:** Gestión del tiempo y prioridades

- Cómo la mala gestión del tiempo aumenta el estrés.
- Técnicas para organizar tareas sin sobrecargarse.
- Estrategias para equilibrar trabajo, descanso y vida personal.

**Sesión 6:** Autocuidado y hábitos para el bienestar emocional

- Importancia del descanso, la alimentación y la actividad física en la reducción del estrés.
- Cómo integrar hábitos saludables en la rutina diaria.
- Identificación y reducción de hábitos que aumentan la ansiedad.

Unidad

## 04

### Fortaleciendo nuestra mente para un bienestar duradero

**Sesión 7:** Cómo establecer límites y mejorar la asertividad

- Cómo decir “no” sin culpa y sin dañar relaciones.
- Desarrollo de habilidades de comunicación asertiva.
- Establecimiento de límites en el trabajo, familia y entorno social.

**Sesión 8:** Diseño de un plan de acción personal

- Reflexión sobre aprendizajes del curso.
- Elaboración de un plan personalizado de gestión del estrés.
- Práctica de estrategias aprendidas y compromiso con el bienestar.



# Docente



## José Antonio Jibaja Cuadros

Psicólogo clínico y magíster en psicología clínica y de la salud por la Universidad Ricardo Palma. Fundador y director del Centro Psicología y Bienestar. Docente universitario de pregrado y posgrado en las principales casas de estudio (UPCH - URP - UPN). Psicoterapeuta cognitivo-conductual y contextual, especialista en modificación de conducta y terapia de esquemas. Brinda acompañamiento en procesos de duelo, aceptación y adaptación a cambios vitales, ayudando a las personas a reconstruir su propósito y sentido de vida. Su enfoque terapéutico promueve el bienestar emocional y el desarrollo personal a lo largo del ciclo de vida, abarcando la orientación vocacional y con especial atención a la parentalidad responsable y la formación de vínculos seguros que favorecen una crianza basada en el bienestar integral. Con estudios en Salud Ocupacional y Riesgos Laborales (UNMSM). Es Fundador y Presidente del Voluntariado Acción Bienestar.

## Alcanza tus metas



**Docentes Especializados**  
en el Campo



**Cursos a medida**



**Networking**

Más información

 [posgrado.ventas@oficinas-upch.pe](mailto:posgrado.ventas@oficinas-upch.pe)

 965 716 341

 [posgrado.cayetano.edu.pe](http://posgrado.cayetano.edu.pe)

Síguenos en:

