



Curso en:

Mente Serena: Estrategias para Reducir el Estrés y la Ansiedad

Resultados de aprendizaje

- 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

18 de agosto



Duración

04 semanas



Modalidad

Virtual



Inscripción

S/. 600.00



Horario

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



Contenido

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.

Consideraciones:

La UPCH se reserva el derecho de cancelar el curso si no llega al cupo mínimo de participantes hasta el mismo día de inicio del curso. No hay devolución de dinero, salvo que se cancele el dictado del curso. Los cursos no son transferibles. El retiro del curso es sólo académico y no económico. Los certificados y constancias se emiten solo en versión digital.

Certificación del Curso

La Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia podrá otorgar al final del curso:

■ Certificado

Cuando el participante haya aprobado satisfactoriamente el curso con nota igual o mayor a 11.00 (no aplica redondeo en la nota promedio final), habiendo cumplido con la asistencia mínima requerida del 70% de actividades.

Además, deberá contar con el grado académico universitario:

- Peruanos: Grado de bachiller universitario, verificable (SUNEDU o mediante entrega de copia del grado académico a la Escuela de posgrado-UPCH).
- Extranjeros: Entrega de Constancia de grado académico a la Unidad de Gestión Digital UPCH.

■ Constancia de participación o asistencia:

Cuando el participante no obtenga la nota aprobatoria en el promedio final y habiendo asistido y cumplido con el 70% de las actividades programadas.

Alcanza tus metas



Docentes Especializados
en el Campo




Cursos a medida



Networking

Más información

 posgrado.ventas@oficinas-upch.pe

 967 303 546

 posgrado.cayetano.edu.pe

Síguenos en:

