



## Taller: *Manejo de la Ansiedad y el Estrés.*

### **Objetivos**

- Diferencias ansiedad y estrés.
- Causas y consecuencias de la ansiedad y el estrés.
- Aprender a identificar las señales de alarma.
- Técnicas para el manejo de la ansiedad y el estrés

**Duración:** 12 horas

**Destinatarios:** toda la población

**Metodología:** El curso se puede realizar de forma presencial o de forma on line.

#### → Metodología presencial:

- sesiones participativas
- promoción del debate y la reflexión
- dinámicas individuales y grupales

#### → Metodología online:

- el curso se realiza a través de la plataforma doleos
- temario y materiales de apoyo para descargar.
- Disponibilidad de tutorías vía telefónica o vía mail
- Foro

### **Materiales didácticos**

- Medios audiovisuales.
- Temario del curso
- Bolígrafo y folios

### **Contenido**

1. Qué es la ansiedad y qué es el estrés. Diferencias.
2. Causas de ambos estados.
3. Consecuencias de los diferentes tipos de ansiedad.
4. Consecuencias de estados prolongados de estrés.
5. Reestructurar los pensamientos.
6. Relajación.
7. Parada de pensamiento.
8. Otras técnicas de control.