



Clases sincrónicas en línea
Certificado digital de participación

Curso
GESTIÓN DEL ESTRÉS
Y LA ANSIEDAD

Estrategias Basadas
en la Ciencia del Bienestar

INSCRIPCIONES: www.cieen.org



Introducción

El estrés y la ansiedad se han convertido en desafíos comunes en la vida moderna, afectando la salud mental, la productividad y la calidad de vida. Sin embargo, pocas personas cuentan con herramientas prácticas y basadas en evidencia científica para gestionar estas emociones de manera efectiva.

Este curso te proporcionará estrategias respaldadas por la neurociencia, la educación emocional y la ciencia del bienestar para aprender a regular el estrés y la ansiedad, mejorando tu equilibrio emocional y tu bienestar integral.

¿Por qué este curso es diferente?

A diferencia de otros programas que solo abordan técnicas de relajación o mindfulness, este curso integra:

- ✓ **Bases científicas:** Enfoque en educación emocional, neurociencia y evidencia psicológica.
- ✓ **Estrategias aplicables:** Herramientas prácticas para el día a día.
- ✓ **Enfoque integral:** Gestión del estrés y la ansiedad a través de la regulación emocional, el estilo de vida y la autoconciencia.
- ✓ **Aprendizaje interactivo:** Actividades, autoevaluaciones y plan de acción personalizado.

Metodología Interactiva y Personalizada

Este curso no solo se basa en teoría; está diseñado para ser interactivo y dinámico. A través de actividades, autoevaluaciones y un enfoque personalizado, te guiarán expertos reconocidos en el campo del bienestar y la educación emocional.



Objetivos del Curso

Al finalizar este curso, podrás:

- ✓ **Comprender la diferencia entre estrés y ansiedad y su impacto en la salud mental.**
- ✓ **Identificar y aplicar herramientas prácticas para gestionar el estrés en tu vida diaria.**
- ✓ **Desarrollar estrategias basadas en la educación emocional para reducir la ansiedad.**
- ✓ **Incorporar hábitos saludables en alimentación, sueño y uso de pantallas para mejorar tu bienestar.**
- ✓ **Implementar técnicas de respiración, mindfulness y gestión emocional para afrontar el estrés.**
- ✓ **Diseñar un Plan Personalizado de Autogestión Emocional.**



Estás a punto de iniciar un viaje de autoconocimiento y transformación. A lo largo de este curso, aprenderás a diferenciar el estrés de la ansiedad y cómo impactan en tu bienestar. Descubrirás herramientas prácticas para gestionarlos en tu día a día y desarrollarás estrategias efectivas basadas en la educación emocional.

Además, exploraremos hábitos saludables, técnicas de respiración y mindfulness que te ayudarán a fortalecer tu equilibrio emocional. Al final, tendrás un Plan Personalizado de Autogestión Emocional, diseñado para tu bienestar y crecimiento personal.

Módulo 1:

Educación Emocional para el Bienestar y la Salud Mental

 4 horas

Docente: Arnaldo Canales

Fecha: Mayo 17, 2025

Educación emocional como herramienta para prevenir conductas de riesgo (violencia y consumo de drogas).

Contenido:

Conceptos Claves sobre Estrés y Ansiedad	<ul style="list-style-type: none">o Diferencias fundamentales entre estrés y ansiedad.o Factores que contribuyen a su aparición.
Impacto en la Salud Mental	<ul style="list-style-type: none">o Trastornos de ansiedad y su relación con la depresión y el suicidio.o Efectos del estrés y la ansiedad en la salud emocional y psicológica.
Educación Emocional y Regulación del Estrés	<ul style="list-style-type: none">o Importancia de la educación emocional en la gestión del estrés.o Identificación y regulación de emociones en situaciones estresantes.
Impacto del Estrés y la Ansiedad en la Vida Cotidiana	<ul style="list-style-type: none">o Cómo afectan la toma de decisiones y las relaciones interpersonales.o Estrategias para promover el bienestar integral y la salud mental.

En esta primera etapa del curso, exploraremos cómo la educación emocional puede ser una herramienta clave para prevenir conductas de riesgo y fortalecer tu bienestar. Aprenderás a diferenciar el estrés de la ansiedad, comprender su impacto en la salud mental y descubrir estrategias para regular tus emociones en momentos desafiantes.

Módulo 2:

Estrés, Ansiedad y su Impacto en la Calidad de Vida y Conductas de Riesgo

 4 horas

Docente: Doctor Rafael Bisquerra

Fecha: Mayo 24, 2025

Contenido:

Vínculo entre Estrés, Ansiedad y Conductas de Riesgo

- Relación entre el estrés, la ansiedad y el consumo de sustancias, la violencia y otras conductas de riesgo.
- Factores que aumentan la vulnerabilidad ante comportamientos dañinos.
- Impacto en la calidad de vida y el bienestar.

Estrategias para la Gestión del Estrés y la Prevención de Riesgos

- Desarrollo de resiliencia emocional y estrategias de afrontamiento saludable.
- Autocompasión, empatía y regulación emocional.
- Importancia del apoyo social y la educación emocional en la prevención de conductas de riesgo.

Construcción de un Estilo de Vida Equilibrado y Saludable

- Evaluación y gestión de situaciones estresantes.
- Hábitos para el bienestar y la reducción de la vulnerabilidad ante el estrés.
- Fortalecimiento de relaciones interpersonales saludables y prevención de la violencia.

En esta sesión, profundizaremos en la conexión entre el estrés, la ansiedad y las conductas de riesgo, comprendiendo cómo impactan en la calidad de vida. Aprenderás estrategias para fortalecer tu resiliencia emocional, desarrollar hábitos saludables y prevenir situaciones de riesgo a través de la educación emocional y el apoyo social.

Módulo 3:

Alimentación y Pantallas: Hábitos Saludables para combatir el estrés

 3 horas

Docente: Carina Castro

Fecha: Mayo 31, 2025

Contenido:

- El Impacto Directo de la alimentación en la salud mental.
- Conexión intestino- cerebro: relación bidireccional Nutrición-Emociones
- Manejo del Estrés y la Ansiedad a través de la Alimentación.
- El impacto directo de las pantallas en la salud mental.
- Luz azul, contenido, algoritmo y estado de ánimo.
- La importancia del sueño, actividad física en la gestión del estrés
- Herramientas prácticas para gestionar sanamente las pantallas.

Módulo 4:

Herramientas Prácticas para manejo del estrés y la Ansiedad

 4 horas

Docente: Alejandra Walters

Fecha: Junio 4, 2025

Contenido:

- Desarrollo de un Plan Personalizado de Autogestión Emocional
- Prácticas para aplicar la inteligencia emocional en la vida diaria
- Técnicas de Respiración para la Gestión del Estrés y mejorar el bienestar emocional.
- Mindfulness
- Ejercicio Físico y Bienestar
- Estrategias para la conexión de uno mismo

Módulo 5:

Solo para inscritos en modalidad Premium

Coaching Grupal Creación y Revisión del Plan Personalizado de Bienestar

 4 horas

Docente: Alejandra Walters

Participa en un coaching grupal exclusivo, con un máximo de 15 personas, para revisar tu Plan Personalizado de Autogestión Emocional. Este módulo fomenta un ambiente colaborativo y de apoyo.

Actividades:

- **Revisión de Estrategias:**

Evalúa tu Plan de Autogestión Emocional, identificando avances y ajustes necesarios.

- **Interacción y Aprendizaje:**

Comparte desafíos y éxitos con otros participantes, aprendiendo de sus experiencias.

- **Orientaciones Personalizados:**

Recibe orientaciones prácticas del facilitador para mejorar la implementación de tu plan.

- **Dinámicas de Apoyo:**

Participa en actividades grupales que refuercen la gestión emocional ante el estrés y la ansiedad.

Si te inscribiste en la modalidad Premium, este módulo te brinda un espacio único de aprendizaje y apoyo. En un grupo reducido, revisarás tu Plan de Autogestión Emocional, recibirás orientación personalizada y compartirás experiencias con otros participantes.

Quiénes son los docentes?

El curso es dictado por docentes de alta calidad académica y amplia experiencia



Rafael Bisquerra

Mayor referente de la Educación Emocional en Hispanoamérica.

Pionero en educación emocional y psicopedagogía, reconocido internacionalmente por su labor en promover el bienestar emocional.

Es psicólogo y pedagogo, Doctor Honoris Causa por el CELEI de Chile, Doctor en Ciencias de la Educación, Licenciado en Pedagogía y en Psicología. Es presidente de la RIEEB y catedrático emérito de la Universidad de Barcelona.

Con una carrera dedicada a **la investigación y la enseñanza de la inteligencia emocional**, su influencia se extiende globalmente a través de sus publicaciones y conferencias.

Desde mediados de los noventa su trabajo de investigación se ha centrado en la educación emocional. Algunas de sus publicaciones son: Educación emocional y bienestar (2000), Psicopedagogía de las emociones (2009), La educación emocional en la práctica (2010), Educación emocional. Propuestas para educadores y familias (2011), Orientación, tutoría y educación emocional (2012), Cuestiones sobre bienestar (2013), Prevención del acoso escolar con educación emocional (2014), La inteligencia emocional en la educación (2015), Universo de emociones (2015), 10 ideas clave. Educación emocional (Graó, 2016), La fuerza de la gravitación emocional (Ediciones B, 2016), Gimnasia emocional y coaching (Horsori, 2016), Diccionario de emociones y fenómenos afectivos (PalauGea, 2016), Política y emoción (Pirámide, 2017), Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación (2019, Horsori), Emociones: Instrumentos de medición y evaluación (Síntesis, 2020), etc.



Arnaldo Canales

Experto en inteligencia emocional aplicada a la educación y director de FLICH.

Director ejecutivo de Fundación Liderazgo Chile, conferencista, escritor e impulsor de la Ley de Educación Emocional en Chile y América Latina.

Reconocido como uno de los cinco mayores expertos en Educación Emocional, es PhD © en pedagogía y educación en Estados Unidos y posee estudios en psicología y es Magíster en Educación Emocional y Máster en neurociencias aplicadas.

En la actualidad es director del **Master Internacional de Educación Emocional y neurociencias aplicadas.**

Preside el Observatorio Latinoamericano de Salud Emocional, que a través del Modelo de Bienestar y su Metodología FLICH han implementado con éxito más de 300 programas de intervención en Chile y América Latina, beneficiando a más de 100.000 personas en formación socioemocional.



Carina Castro F.

Neuropsicóloga Pediátrica, Certificada por la Universidad de Harvard en protección de Derechos de los Niños y por el Banco Interamericano de desarrollo en Políticas Efectivas de desarrollo infantil.

Participó como asesora del Banco Interamericano de Desarrollo en una campaña nacional para el gobierno de Costa Rica en salud mental.

También ha colaborado con el gobierno de Canelones (Uruguay), con el Banco de Desarrollo de América Latina y con la UNICEF en **capacitación y actualización en neurociencias y salud mental en primera infancia**. Ha brindado capacitaciones a entidades gubernamentales en Panamá y Colombia capacitando personal de salud.

Actualmente desarrolla su carrera profesional como conferencista, escritora, asesora, creadora de cursos online y divulgadora de contenido relacionado a la crianza y salud mental en la infancia y adolescencia.



Alejandra Walters

Docente de la Fundación liderazgo Chile especialista en Neurociencias del cuerpo y del bienestar. Profesora de Educación Física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Instructora de Pilates.

Tengo más de 15 años de experiencia en los rubros de salud física, emocional y mental a través de la práctica y enseñanzas de diversas disciplinas basadas en **evidencia vinculadas al bienestar integral del ser humano**. Unos de mis grandes propósitos es cambiar el paradigma de nuestra relación con el cuerpo, comprendiendo que no es solo un vehículo físico, **sino que es una fuente inteligente de herramientas neurobiológicas** disponibles para el crecimiento y desarrollo humano.

Licenciada en Educación, Diplomada en Neurociencias aplicadas a la Educación. Máster en Educación Emocional y Neurociencias aplicadas, con formación en Mindfulness y Neurociencias de la Meditación. Este último año se ha centrado en profundizar e integrar en sus clases todo sobre la Teoría Polivagal que explica la relación del Sistema Nervioso, las emociones y el bienestar en todas las etapas de la vida.

Creadora y facilitadora de talleres y mentorías de autoconocimiento, autocuidado y bienestar a través de las Neurociencias. Su trabajo se basa en prácticas de Mindfulness, Bodyfulness, Educación Emocional y Regulación del Sistema Nervioso con enfoque polivagal.

Curso

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Estrategias Basadas
en la Ciencia del Bienestar

Fechas y Horarios

• Mayo 17
• Mayo 24
• Mayo 31
• Junio 7

• Sesiones
grupales
Junio 14

Horario de inicio:

- ✓ México: 9:00 AM
- ✓ Colombia: 10:00 AM
- ✓ Chile: 12:00 PM
- ✓ España: 16:00 PM

Modalidad y Certificación

- Clases sincrónicas en línea.
- Las sesiones quedarán grabadas y disponibles por 3 meses.
- Certificado digital de participación (30 horas).

Opciones de Inscripción

Inscripción General

Valor: \$150 USD

Valor de lanzamiento: \$99 USD

- Incluye:**
- ✓ 16 horas de formación online en directo.
 - ✓ Certificado de participación (30 horas).
 - ✓ Material de estudio.

Inscripción Premium

Valor: \$210 USD

Valor de lanzamiento: \$150 USD

Incluye todo lo de la inscripción general, más:

- ✓ Sesión de Coaching Grupal (4 horas adicionales).
- ✓ Seguimiento personalizado del Plan de Bienestar.
- ✓ Grupos exclusivos de máximo 15 personas.



INSCRIPCIONES: www.cieen.org



Curso
GESTIÓN DEL ESTRÉS
Y LA ANSIEDAD

Estrategias Basadas en la Ciencia del Bienestar

Mayores informes:

Johana Pelaez

Coordinadora Administrativa y Académica CIEEN

Correo: jpelaez@cieen.org

Teléfono: +573235292707

www.cieen.org