



CURSO

MANEJO DEL ESTRÉS, AUTOCUIDADO Y HÁBITOS SALUDABLES

EL 42% DE LOS CHILENOS SIENTEN ESTRÉS LABORAL, CIFRA QUE HA IDO EN AUMENTO Y QUE SUMADO A LAS EXIGENCIAS DEL TELETRABAJO NOS PRESENTA UN GRAN DESAFÍO. ESTO SUMADO A LAS PERSONAS QUE NO TIENEN UN TRABAJO FORMAL, PERO QUE DE TODAS MANERAS SE SIENTEN ABRUMADAS POR DISTINTOS FACTORES VITALES, HACE QUE LA CIFRA INVISIBLE SEA MUCHÍSIMO MAYOR.

ENTENDIENDO QUE UN ESTRÉS SOSTENIDO PUEDE GENERAR TRASTORNOS ANSIOSOS, DEPRESIVOS Y ALTERAR NUESTRA VIDA ENTERA, ES QUE SE HACE CADA VEZ MÁS NECESARIO APRENDER HERRAMIENTAS QUE NOS PERMITAN PREVENIR, REGULAR Y GENERAR UNA RELACIÓN MÁS SALUDABLE CON EL ESTRÉS QUE APARECE EN NUESTRAS VIDAS.

ES POR ESTO QUE EN BASE A INVESTIGACIONES Y APORTES DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y EL MINDFULNESS PRINCIPALMENTE, HEMOS DISEÑADO ESTE CURSO CON MÚLTIPLES HERRAMIENTAS QUE NOS PERMITIRÁN NO SOLO MANEJAR MEJOR EL ESTRÉS QUE SE NOS PRESENTE, SINO TAMBIÉN ADQUIRIR HÁBITOS DE VIDA QUE NOS LLEVARÁN A UN MAYOR BIENESTAR MENTAL Y FÍSICO.

MÓNICA LÓPEZ, DIRECTORA ACADÉMICA

OBJETIVOS

En este curso aprenderás:

- A conocer mucho más sobre el estrés. Cómo detectarlo a tiempo, cuando pedir ayuda, síntomas y consecuencias de no regularlo.
- Prácticas de organización del tiempo y de la vida.
- Qué es mindfulness, cómo meditar y realizar técnicas de relajación.
- Sobre el manejo de la incertidumbre, la falta de control, el perfeccionismo y la autoexigencia.
- Prácticas de indagación apreciativa y gratitud como mecanismos de afrontamiento del estrés.
- Claves de la conciliación entre vida laboral y vida personal.
- Cómo lograr una mejor calidad de sueño, alimentación, ejercicio y el impacto de la naturaleza en nuestro bienestar.
- Cómo crear hábitos y mantenerlos en el tiempo.
- Cómo diseñar un plan de acción con mejores posibilidades de lograrlo. Evidencias de la ciencia del éxito.

DIRIGIDO A

A todas las personas interesadas en aprender a relacionarse más saludablemente con el estrés, y quienes quieran aprender prácticas de autocuidado para aumentar su bienestar, implementando con técnicas concretas cambios de hábitos de forma más eficiente.

PROGRAMA

SESIÓN 1: Estrés y gestión del tiempo.

SESIÓN 2: Mindfulness, técnicas de relajación y manejo de la incertidumbre. Auto - amabilidad.

SESIÓN 3: Indagación apreciativa y gratitud.

SESIÓN 4: Conciliación entre vida laboral y vida personal.

SESIÓN 5: Creación y mantención de hábitos saludables y bienestar.

SESIÓN 6: Cómo diseñar un plan de acción con mejores posibilidades de lograrlo. Evidencias de la ciencia del éxito.

PROFESORAS**JOSEFINA ESPÓSITO**

Psicóloga Clínica y Organizacional. Mentora y Coach especializada en Desarrollo Organizacional, capacitación, mindfulness, bienestar y calidad de vida. Diplomada en psicología positiva, UAI. Certificada en Indagación Apreciativa por el Instituto Ideia, Barcelona. Directora del Instituto de Diálogos e Indagación Apreciativa (Ideia), Chile.

LORENA ZAMORA

Psicóloga Clínica y Organizacional, Postítulo de Especialización en Psicodiagnóstico, PUC. Diplomada en Felicidad Organizacional, UAI. Coordinadora de Proyectos de Capacitación para Senda y otras entidades públicas en temáticas de relaciones Saludables y Riesgosas. Directora del Instituto del Bienestar.

MÓNICA LÓPEZ HERNANDO

Psicóloga Clínica, USACH. Terapeuta familiar y de pareja, ICHTF. Diplomada en Psicología Positiva, Supervisora Clínica Acreditada (MIP) con formación en terapia breve estratégica, mindfulness, manejo del estrés (U. Berkeley) y CFT (terapia focalizada en compasión). Directora del Instituto del Bienestar. Miembro del directorio Fundación Vivir Más Feliz.

INFORMACIÓN GENERAL**FORMATO**

Presencial - Streaming.

FECHAS

27 y 29 de mayo; 3, 5, 10, 12 de junio de 2020.
6 sesiones.

HORARIO

Miércoles y viernes, 9:00 a 11:00 horas.

PRECIO

\$60.000

DESCUENTO

• 15% ex alumnos de pregrado y de postgrados UAI.

La realización del presente curso exige un número mínimo de alumnos matriculados. Las fechas podrían sufrir modificaciones.