

## Curso de Abordaje Cognitivo Conductual del Estrés (A Distancia)

- Conceptualización Epidemiología Diagnóstico, descripción clínica.
- Principales modelos teóricos del estrés.
- Evaluación del estrés
- Relación entre manejo del estrés, afrontamiento positivo y bienestar
- Nivel Neurofisiológico. Aspectos médico clínicos. Relación estrés-cerebro
- Nivel cognitivo
- Nivel conductual
- Nivel ambiental
- Técnicas y recursos para el abordaje de los diferentes niveles
- Estrés y ansiedad
- Desarrollo de programas para la prevención y el abordaje del estrés.
- Entrenamiento en Inoculación del estrés
- Interdisciplina: intervenciones y enfoques desde diferentes disciplinas: neuropsicología, músico-terapia, arte-terapia, recreación, psiquiatría.
- Estrés laboral
- Estrés del cuidador
- Estrés del profesional de ayuda