

Programa del Curso de Técnicas Cognitivo - Conductuales para el Manejo del Estrés (A Distancia)

Directora:

Lic. María Fernanda GIRALT FONT

Duración: 2 meses

Carga Horaria: 30 horas

Temas:

- Conceptualización Epidemiología Diagnóstico, descripción clínica.
- Principales modelos teóricos del estrés.
- Evaluación del estrés
- Relación entre manejo del estrés, afrontamiento positivo y bienestar
- Nivel Neurofisiológico.
- Nivel cognitivo
- Nivel conductual
- Nivel ambiental
- Técnicas y recursos para el abordaje principalmente de los diferentes niveles ambiental, cognitivo y conductual
- Desarrollo de programas para la prevención y el abordaje del estrés.
- Entrenamiento en Inoculación del estrés
- Estrés laboral
- Estrés del cuidador
- Estrés del profesional de ayuda