

**40**  
AÑOS

**UH** UNIVERSIDAD  
HISPANOAMERICANA

DE LIDERAZGO, PRESTIGIO Y CALIDAD ACADÉMICA

CURSO LIBRE DE SALUD MENTAL

## YO DECIDO: TALLER PARA EL MANEJO SALUDABLE DE MI ANSIEDAD

CARRERA DE  
**ENFERMERÍA**



### ► CURSO LIBRE UH DE SALUD MENTAL: YO DECIDO: TALLER PARA EL MANEJO SALUDABLE DE MI ANSIEDAD

Permitirá el autoconocimiento de la ansiedad con el fin de brindar pautas para su manejo de una manera saludable, esto a su vez dotará de habilidades para la vida a sus participantes.

Se desarrollarán técnicas de autorregulación emocional en los participantes para el manejo saludable de su ansiedad en pro de la calidad de vida lo que favorece la salud integral de las personas en sus diferentes entornos.

► **METODOLOGÍA** **50%** INTERACTIVA **50%** PRÁCTICA

UN CURSO DE  
TAN SOLO **5**  
SESIONES

**4**  
HORAS  
POR SESIÓN  
**20**  
HORAS  
EN TOTAL  
— SÁBADOS —

#### ► PÚBLICO OBJETIVO:

Es un curso dirigido al público en general, mayor de 18 años, que se identifiquen como personas ansiosas, y deseen obtener conocimiento acerca de los signos, síntomas y características propias de este trastorno, además, desarrollarán habilidades para la autorregulación emocional en su situación de ansiedad.

Profesionales y estudiantes de ciencias de la salud.

SERÁ IMPARTIDO POR LA PROFESORA: MSC. ADRIANA ROJAS QUESADA

**MATRÍCULA ABIERTA**

PORQUE sos TU MEJOR  
**INVERSIÓN**



**REVOLUCIONÁ TU CV**

ESTAMOS  
CON **VOS**

## ► PROGRAMA

### SESIÓN 1

- Hablemos de ansiedad, aspectos generales.
- **Objetivo específico:** desarrollar conceptos generales y un marco de referencia.
- Uso de terapias complementarias para el manejo de TAG.
- **Objetivo específico:** conocer ampliamente nuevos métodos de autorregulación emocional.

### SESIÓN 2

- **Conceptos básicos:** manifestaciones generales de ansiedad, depresión y TAG.
- **Objetivo específico:** aclarar los diferentes conceptos que determinan el trastorno ansioso.
- Uso de terapias complementarias para el manejo de TAG.

### SESIÓN 3

- Técnicas de comunicación: asertividad, inteligencia emocional.
- **Objetivo específico:** analizar el uso de las diferentes herramientas de comunicación según el caso que se presente.
- Uso de terapias complementarias para el manejo de TAG.

### SESIÓN 4

- Hablemos sobre suicidio, aspectos generales.
- **Objetivo específico:** aclarar mitos sobre ansiedad y suicidio.
- Uso de terapias complementarias para el manejo de TAG.

### SESIÓN 5

- El modelo de la marea en la recuperación en Salud Mental de Phil Barker.
- **Objetivo específico:** reconocer los detonantes de la crisis por ansiedad.
- Uso de terapias complementarias para el manejo de TAG.

## ► NORMAS DEL CURSO

1. Asistencia obligatoria.
2. No se permite el uso de celulares durante del desarrollo de las clases magistrales.
3. El participante que acumule 3 ausencias pierde el curso.

## CONOCÉ LO QUE LA UH TIENE PARA VOS



### SINAES

Estamos comprometidos con la calidad académica y la mejora continua en todas nuestras disciplinas. Nuestras Facultades de Ciencias de la Salud y Ciencias Económicas cuentan con el 100% de sus carreras Acreditadas y Reacreditadas, así como el 100% de las carreras del Conglomerado de Enseñanza del Inglés. Se suma a estas Acreditaciones la carrera de Ingeniería Industrial. Demostrando su liderazgo la UH ofrece más del 50% de sus planes de estudio Acreditados ante el Sistema Nacional de Acreditación de la Educación Superior (SINAES) ¡Y vamos por más!



### MIS LIBROS DE TEXTO

### MIS LIBROS DE TEXTO

UH te ofrece sin costo adicional acceso a tus libros de texto en formato digital, para consultarlos o descargarlos durante toda tu carrera.



### ALMACENAMIENTO EN LA NUBE

UH te da 1 terabyte de espacio en la nube para que almacenes toda tu información y podás acceder desde donde querás, de forma gratuita.



### IMAGINE PREMIUM

### DESCARGA DE SOFTWARE

A través de la alianza con Microsoft, como estudiante de la UH, tenés acceso a descargar sin costo una gran variedad de herramientas de software, para tu desempeño y formación tecnológica.



### OFFICE 365

Disfrutá de Office 365 y de todos sus beneficios, incluyendo Office 2016, en 5 dispositivos diferentes, de manera gratuita.



### BIBLIOTECA DIGITAL

Más de un millón de recursos bibliográficos en formato digital. Incluye: libros electrónicos, revistas científicas y académicas, informes, imágenes, video y otros. Con acceso desde cualquier lugar y a cualquier hora, 24/7.