

Diplomado en Manejo del estrés, una visión desde la neurociencia y la conciencia plena

Sobre el Diplomado

Demuestra tu habilidad para prevenir factores de riesgo psicosociales en el ambiente profesional y personal, así como gestionar las circunstancias y reacciones tanto físicas como mentales, para ayudar a personas en busca de un mejor enfoque de vida, tanto en lo individual, profesional, como familiar. Con este diplomado podrás profundizar en los diferentes tipos de estrés que afectan a la sociedad, los avances de la neurociencia y la neuropsicología en ese área y las terapias cognitivos-conductuales y de conciencia plena aplicada que pueden emplearse para su mitigación y prevención.

Dónde podrás trabajar

Recursos humanos

Mejorar el clima organizacional a través de la implementación de programas de bienestar, salud y seguridad, así como contribuir al desempeño en lo individual y general.

Consulta psicológica

Aplica herramientas cognitivo conductual y de conciencia plena para contribuir en la restitución de los niveles de energía.

Neurociencia

Mejora la estructura y funcionamiento cerebral basado para reducir la mente divagante, generar estados de conciencia que favorezcan la percepción realista y la toma de decisiones asertivamente.

Instituciones educativas

Contribuye a genera espacios educativos emocionalmente seguros, libres de estrés que faciliten el proceso de enseñanza – aprendizaje en alumnos y docentes.

Lo que aprenderás



El estrés y sus efectos

Reconoce, a partir de conocimiento teórico, qué es el estrés, sus diferentes tipos, las causas y los aspectos positivos, así como sus efectos, tanto su impacto físico y mental, como emocional y de conducta.



Gestión emocional

Refuerza tus habilidades para identificar y manejar las emociones, aplicando los diferentes tipos de inteligencia que cada persona posee, las competencias emocionales y los ejercicios más beneficiosos para su gestión.



Neuropsicología

Estudia los efectos fisiológicos, emocionales y cognitivos vinculados al sistema nervioso central (estrés, ansiedad, depresión) a través del reconocimiento de comportamientos anómalos en las personas.



Métodos de conciencia plena

Aprende técnicas que te ayuden a concentrarte en estar consciente de lo que estás experimentando y sintiendo en el momento presente, sin interpretaciones ni juicios, para mantener la calma en situaciones de estrés, escuchar mejor a otros, desarrollar tolerancia, compasión y gratitud.



Módulos

¿Qué es el estrés?

- Definición y características (visión desde la neurociencia, social y emocional)
- Tipos de estrés
- Clasificación del estrés
- Causas del estrés

Efectos del estrés

- Impacto físico y mental
- Impacto emocional y conductuales
- Teorías emocionales
- Aspectos conductuales causantes del estrés

Factores psicosociales (NOM 035)

- El estrés laboral
- Efectos del estrés laboral
- Incidentes críticos cotidianos y masivos en el ámbito laboral
- NOM 035

Piloto automático (red por defecto)

- Los tres cerebros (reptiliano, límbico y neocortex)
- ¿Qué es la red por defecto?
- Efectos de la red por defecto
- Técnicas y herramientas para mitigar la red por defecto

Herramientas para el manejo del estrés

- Respiración consciente
- Vida saludable
- Actividades para mitigar el estrés
- Actividades para mitigar el estrés en otros

Gestión emocional

- Tipos de inteligencia
- Inteligencia emocional
- Competencias emocionales
- Ejercicios para gestionar emocionales



¿Por qué Utel?



Comunidad global

Enriquece tu educación con personas de todo el mundo.



Campus virtual 24/7

Crea tu propio horario con las clases, materiales y apoyo disponibles.



Calidad en acción

Suma credenciales a tu perfil de nuestras alianzas con reconocidas instituciones.



Estudia acompañado

Guía y apoyo de tutores expertos en cada etapa de tu formación.



Invierte en ti mismo

Formación real, actual y transformadora a un costo accesible.

Calidad académica garantizada

WHED | UNESCO

Registro en la Base de Datos Mundial de Educación Superior (WHED) de la UNESCO. Código IAU-028725.

FIMPES

Acreditación Institucional por la Federación de Instituciones Mexicanas Particulares de Educación Superior (FIMPES).

ASIC

Acreditación Institucional como “Premier Institution” por Accreditation Service for International Colleges (ASIC) de Reino Unido.

QS STARS

Calificación máxima de cinco estrellas en el Rating QS de “Aprendizaje en línea”.

AMECYD | CALED | CREAD | AIESAD

Miembro de asociaciones internacionales que avalan la calidad de nuestra educación superior.



¡Inscríbete hoy!

✉ diplomados_mx@utel.mx

☎ (55) 3684.1467

💬 chatea con un asesor

utel.edu.mx