

Bienestar

## ¿Cómo ir de la ansiedad a la serenidad?

Crea las herramientas necesarias para comprender, afrontar y manejar la ansiedad, no como trastorno, sino como un estado reactivo transitorio a situaciones que nos rebasan.



## Aprendamos a construirnos una vida plena y feliz

La **ansiedad** es un sentimiento de miedo y temor, generalmente sobre algo futuro, que **interfiere con la capacidad de desenvolvernos y realizar nuestras actividades diarias**; se manifiesta de muchas formas y en muchas intensidades distintas.

**Conocer la ansiedad** y aprender a observarnos **nos puede ayudar a aumentar la consciencia** y reducir los pensamientos que nos hacen sentir malestar. **Para iniciar el camino hacia la serenidad** te invitamos a reconocer las causas y las condiciones que se asocian con los sentimientos ansiosos.

Busquemos las raíces y escuchemos nuestro malestar interior **para recuperar la calma**, sin dejarte arrastrar por pensamientos catastrofistas.



Genera un cambio de actitud y comienza a escuchar tu cuerpo.

# Cursiva

La ansiedad, al igual que todos los sentimientos, **conviene aprender a reconocerla y expresarla**; el diálogo nos puede ayudar a entender lo que nos queremos decir. **Necesitamos tiempo para pensar**, recursos para expresar y enfrentar las exigencias de la vida diaria, como el trabajo, la vida familiar, el crecimiento laboral, de pareja y profesional.

Démonos un lugar y **aprendamos** a construirnos una vida plena y feliz.



Duración

**1.30 hora**



Formato

**Videocurso**



Inicio

**Ahora mismo**

## Objetivos

Los **objetivos** son:

- Conocer **qué es** la ansiedad.
- **Generar** las herramientas necesarias para afrontar y manejar la ansiedad.

## Programa

UNIDAD

**01**

**EL PROBLEMA**

- Lo que pasa.
- Lo que temes que pase.
- Lo que acaba pasando.

UNIDAD

## 02

### ¿POR QUÉ PASA?

- Tu personalidad.
- No toleras la incertidumbre.
- Eres rumiador de pensamientos.

### UNIDAD

## 03

### ¿QUÉ TE PASA CON ESO?

- Los efectos de la ansiedad en la vida cotidiana.

### UNIDAD

## 04

### ¿CÓMO SALIR DE AHÍ?

- Desacelera | Respirando
- Piensa | Reevaluando
- Actúa | Buscando solucionar o adaptarte.

## Recomendado para

Todo aquel que sienta que la **ansiedad** interfiere con sus acciones, relaciones o desempeño cotidiano.

## Metodología

Los videocursos de **Cursiva** se basan en un sistema aprendizaje **inmersivo**, donde el alumno escoge el momento en que inicia el curso y cuándo lo quiere acabar. Son vídeos donde el tutor conversa con la cámara, de tú a tú, por lo que es como si te lo explicara directamente a ti. Además el reproductor de vídeo te ofrece una experiencia **transmedia** donde podrás encontrar archivos complementarios que refuerzan el discurso del profesor. Finalmente, podrás compartir todas tus dudas y ejercicios con el resto de compañeros y el equipo de Cursiva a través de los foros habilitados en el **aula virtual**. Busca tu momento, y dale al play.

### PROCEDIMIENTO

# Cursiva

El curso empieza en el mismo momento en el que se formaliza la matrícula. El alumno recibirá un mail con una guía que detalla de una manera fácil y clara el funcionamiento del aula virtual de **Cursiva** en general y de los videocursos en particular. Una vez comprado, el alumno tiene un acceso de dos meses a la plataforma, pudiendo ver los vídeos y los materiales complementarios tantas veces como quiera. Finalizados los dos meses de acceso, el acceso al curso expirará.

## REQUISITOS TÉCNICOS

Se recomienda conectarse desde un ordenador más o menos actual con conexión a **internet**. Serán necesarios altavoces o auriculares para escuchar alguno de los vídeos que se recomienden y se recomienda actualizar el navegador desde el que se accederá a la escuela virtual.

## Profesor

Mario Guerra es Licenciado en **Psicología**, cuenta con un Diplomado como **Psicoterapeuta** en Terapia Breve, un Máster Universitario en **Tanatología**, es **Coach Ontológico**, **Hipnoterapeuta** Certificado Internacionalmente, **conferencista**, **comunicador**, **capacitador**, life & business coach, docente e hipnoterapeuta Ericksoniano con 3 tres certificaciones internacionales.

### Participación en Radio, Prensa y TV:

- Diálogos en Confianza - Canal Once
- Sale el Sol - Imagen TV Telehit
- Hechos TV Azteca
- Canal Capital 21
- Conversando con Mario Guerra - TVC
- Mujeres - TVC
- UNO TV
- Discovery Home & Health
- El debate de Grey's Anatomy - Canal Sony
- Martha DeBayle - W Radio
- De tú a tú - Radio Mujer Guadalajara
- Radiocentro
- Radiofórmula
- IMER
- Revista MOI
- Revista BB Mundo

## Obtén tu certificado

Este curso se ha desarrollado para cumplir con los niveles de excelencia profesional **de Penguin Random House Grupo Editorial**. Si quieres añadir a tu currículum un documento que acredite que dispones de esta

# Cursiva

formación, puedes escoger la opción certificado digital o certificado en papel en el momento de formalizar tu matrícula. La versión en papel viene sellada oficialmente por el grupo editorial, incluye también la versión digital y los gastos de envío.

## UN TÍTULO AVALADO POR UN GRAN GRUPO EDITORIAL

Recibe un certificado avalado por la firma del responsable académico y el logo de la escuela **Cursiva** y de **Penguin Random House Grupo Editorial**, que te permitirá certificar que has seguido con aprovechamiento un curso reconocido por un gran grupo editorial. Para ello el alumno tendrá que haber entregado un mínimo del 70% de los ejercicios pedidos por el profesor.

## VERIFICABLE

Tu certificado dispone de un número de identificación único para que cualquier empresa o institución pueda verificar su autenticidad en **Accredible**, el mismo emisor de certificados digitales con el que operan las plataformas de enseñanza a distancia como Edx o Udacity para los cursos online creados por las empresas y universidades más prestigiosas: Google, Harvard University, MIT#

## FÁCILMENTE COMPARTIBLE

La versión digital puede añadirse en un solo clic a tu perfil de **LinkedIn** para que puedas darle visibilidad en tu currículum en cuanto acabes el curso. Has aprendido de los mejores: ¡deja que se sepa!



## **Del otro lado del miedo**

Cómo superar las adversidades para **relacionarnos mejor** y cómo convertir el temor en conocimiento

Con ejercicios infalibles para comprender y enfrentar nuestros miedos, este libro es una obra que rompe con numerosos tabúes e ideas falsas sobre la negatividad del miedo.

¿Qué es el miedo? ¿A qué le tememos más en esta vida: a la muerte, al abandono, al fracaso? ¿Por qué pensamos que el miedo es un monstruo al que debemos vencer? ¿Por qué mantenemos la creencia de que lo mejor es alejarnos del miedo? Con su inigualable amenidad e incuestionable información, **Mario Guerra nos explica que los miedos nos acompañan toda la vida y es normal tenerlos**, pero también afirma que muchas veces tanto mujeres como hombres crean miedos en realidades imaginarias, incluso los alimentan con pensamientos negativos y **se vuelven presas de**

# Cursiva

**ideas falsas.** Del otro lado del miedo repasa las **características del origen real e imaginario de los miedos**; revela cómo se asoma la ansiedad ante los temores, en qué momento el miedo puede ser tu mejor asesor emocional, por qué puede aterrorizarnos una araña y no cosas realmente peligrosas; en estas páginas se detalla qué son **los miedos instintivos** y de qué manera el miedo nos aleja de la felicidad, cómo afecta nuestras relaciones o se viste de arrogancia, ataque verbal o intransigencia.