



# **DIPLOMADO**

## **Estudio y Abordaje de la Ansiedad y Depresión**

**120 horas**

Dirigido a: profesionales y estudiantes de las facultades de salud, artes y humanidades.

**Sede Académica: Zona Industrial de La Fría, antiguo edificio COMDITACA, parcela B, al lado del Hospital del Seguro Social "Dr. Francisco Romero Lobo".**

**Sede Administrativa: Carrera 5 con Calle 1 y 2, La Fría, Mcpio. García de Hevia.**

## OBJETIVO GENERAL

La depresión y la ansiedad son los dos problemas de salud mental con mayor incidencia y prevalencia entre la población. Los datos no son muy esperanzadores, puesto que la tasa de prevalencia de las enfermedades mentales va en aumento, y la depresión es el mejor ejemplo de ello.

Por lo general, las enfermedades mentales son más difíciles de abordar que las físicas, puesto que se conoce ni una sola causa de los trastornos mentales, ni existen marcadores biológicos para identificarlas. Esto hace que sea especialmente complejas a nivel clínico. No obstante, existen formas de prevenir su padecimiento, sobre todo a través de la concienciación y la sensibilización social.

Este programa formativo contiene material teórico-práctico actualizado para que el alumno profundice en el conocimiento de los trastornos emocionales y en los diferentes tratamientos que existen.



# Contenido Programático



## Modulo I

Introducción y  
conceptos  
generales



## Modulo II

Causas y origen  
de la ansiedad y  
depresión



## Modulo I

Familia y  
contexto social



## Modulo II

Primeros auxilios  
psicológicos

# Contenido Programático

## 1 Modulo: Introducción y conceptos generales

- Identificación de las emociones: miedo y ansiedad normal.
- Características y tratamiento de los diferentes trastornos de ansiedad.
- Características y tratamiento de la depresión y sus diferentes tipos.
- Ideación y riesgo de suicidio.

## 2 Modulo: Causas y origen de la ansiedad y depresión

- Aspectos biológicos, genéticos y medioambientales.
- Aspectos familiares y escolares.
- Aspectos sociales y culturales (cultura extra individualista, pérdida de valores humanos, etc.)
- Aspectos intrapsíquicos: distorsiones cognitivas y manejo inadecuado de emociones y pensamientos automáticos, creencias intermedias y nucleares.
- Factores de protección y de riesgo para ambos trastornos.

## 3 Modulo: Familia y contexto social

- La respuesta de la familia como sistema, a los trastornos de ansiedad y depresión.
- Señales de alarma iniciales.
- Manejo de las crisis y decisión de pedir ayuda.
- Creencias familiares, mitos y manejo de emociones en familia y estigmatización de la necesidad de apoyo.
- Redes de apoyo a la familia y la persona: el papel de los orientadores en el contexto escolar, el del trabajo, el comunitario religiosos, asesor espiritual, sacerdotes, tutores y personas en el acompañamiento

## 4 Modulo: Primeros auxilios psicologicos

- Autoconocimiento y autoestima.
- Sentido de vida, proyecto de vida, resiliencia y longanimidad.
- Técnicas para el monitoreo de los pensamientos disfuncionales.
- Técnicas de expresión y manejo de emociones.
- Conciencia plena y ejercicios de respiración.
- Cuidado de ti mismo en caso de que padezcas ansiedad o depresión.

**Diplomado Estudio y Abordaje de la Ansiedad y Depresión - I Cohorte 2024.**



**PSICOLOGA**

**SARA SANCHEZ**

- Inscripciones abiertas
- Inicio el 18 de Mayo 2024
- Encuentros: Sábados de 8:00 am. a 12:00 pm.
- Plataforma Google Meet.



**Sede Académica: Zona Industrial de La Fría, antiguo edificio COMDITACA, parcela B, al lado del Hospital del Seguro Social "Dr. Francisco Romero Lobo".**

**Sede Administrativa: Carrera 5 con Calle 1 y 2, La Fría, Mcpio. García de Hevia.**

