

Programa de curso

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN Y AUTOGESTIÓN DE LA ANSIEDAD PARA PROFESIONALES DE LA ORIENTACIÓN

1. Descripción del curso:

En el vertiginoso mundo actual, la ansiedad se ha convertido en una de las principales problemáticas que afectan la salud mental, tanto de quienes buscan ayuda como de los propios profesionales que la brindan. Este curso está diseñado específicamente para profesionales de Orientación que buscan expandir sus herramientas y conocimientos para abordar eficazmente la ansiedad.

A lo largo de este programa, se explorará en profundidad los fundamentos de la ansiedad, desde sus manifestaciones clínicas y factores desencadenantes hasta su impacto en la vida diaria. Adquirirá habilidades esenciales en la evaluación y diagnóstico diferencial, permitiéndote comprender la complejidad de cada caso y diseñar intervenciones precisas para las personas estudiantes.

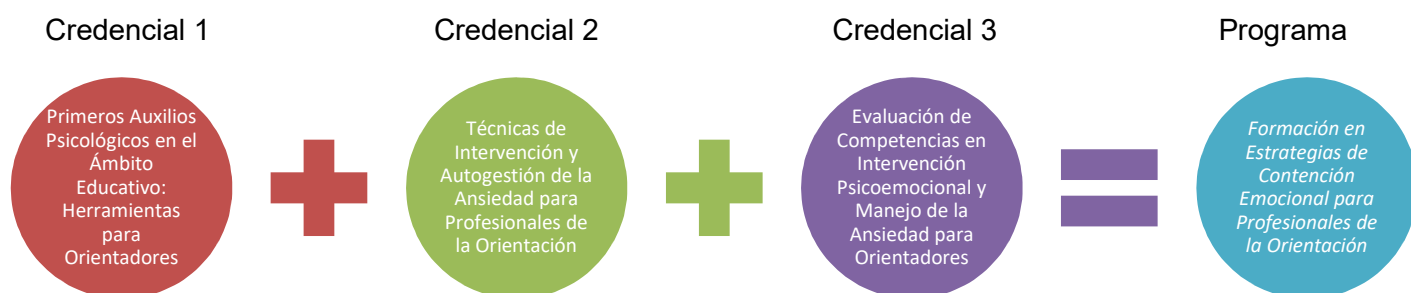
El corazón del curso se enfoca en la práctica de técnicas de intervención probadas, incluyendo estrategias cognitivo-conductuales, ejercicios de relajación y mindfulness. Aprenderá a aplicar la reestructuración cognitiva, la exposición gradual y el desarrollo de la atención plena para gestionar los síntomas de ansiedad de manera efectiva.

Este curso va más allá de la intervención con terceros. Se reconoce la importancia fundamental de la autogestión y el autocuidado en el rol del profesional de Orientación. Por ello, se proporcionará herramientas y estrategias para identificar y manejar la propia ansiedad y el estrés laboral, promoviendo la resiliencia y el equilibrio en la vida personal y profesional.

Al finalizar este curso, el participante contará con una caja de herramientas robusta para enfrentar los desafíos de la ansiedad, tanto en su práctica como en su propia vida, transformándose en un profesional más seguro, eficaz y resiliente.

Este curso es una microcredencial que forma parte del programa de capacitación llamado "*Formación en Estrategias de Contención Emocional para Profesionales de la Orientación*",

el cual también incluye la microcredencial llamada "Habilidades para la intervención en Primeros Auxilios Psicológicos dentro del ámbito educativo: Herramientas para orientadores". Adicionalmente, se ofrece el módulo optativo y evaluativo "Evaluación de Competencias en Intervención Psicoemocional y Manejo de la Ansiedad para Orientadores". Al completar estas micro credenciales junto con el módulo optativo, los participantes podrán optar por un certificado de aprovechamiento del programa completo, con una carga total de 40 horas.



2. Objetivo General:

- Capacitar a los orientadores en la identificación, comprensión y manejo de situaciones que detonen la ansiedad en niños y adolescentes, proporcionándoles herramientas prácticas para su intervención en el entorno escolar.

3. Objetivos Específicos:

- Identificar los diferentes tipos de ansiedad, sus manifestaciones clínicas y sus factores desencadenantes en diversos contextos en niños y adolescentes.
- Conocer estrategias para el manejo de crisis de ansiedad en los estudiantes.
- Adquirir y aplicar técnicas de evaluación para el diagnóstico diferencial de la ansiedad en los consultantes.
- Desarrollar habilidades en la implementación de estrategias cognitivo-conductuales, de relajación y de mindfulness para la reducción de los síntomas de ansiedad.
- Diseñar y ejecutar planes de intervención personalizados para consultantes con ansiedad, considerando sus necesidades y características individuales.
- Desarrollar estrategias de intervención y apoyo para estudiantes con ansiedad, incluyendo técnicas de resolución de problemas, reestructuración cognitiva, entre otras.
- Fomentar la autoconciencia y el desarrollo de técnicas de autogestión emocional para el manejo de la propia ansiedad y el estrés profesional.
- Promover la resiliencia y el autocuidado en los profesionales de la Orientación, previniendo el agotamiento y promoviendo un equilibrio saludable entre la vida

personal y laboral.

4. Perfil de Entrada:

- Orientadores educativos con experiencia en el trabajo con estudiantes y personal educativo o interesados en el trabajo con esta población
- Interés en la salud mental de niños y adolescentes.
- Actitud abierta al aprendizaje y la aplicación de nuevas estrategias.

5. Perfil de Salida:

- Comprensión profunda de la ansiedad en niños y adolescentes.
- Habilidad para identificar y evaluar la ansiedad en el entorno escolar.
- Dominio de técnicas prácticas de intervención (relajación, mindfulness, TCC adaptada).
- Habilidad para manejar situaciones de crisis de ansiedad.

6. Contenidos del curso:

Módulo 1: Comprendiendo la Ansiedad

- Definición y tipos de ansiedad:
 - o Ansiedad normal vs. patológica.
 - o Trastornos de ansiedad (Trastorno de Ansiedad Generalizada, Trastorno de Pánico, Fobias Específicas, Ansiedad Social, Agorafobia, etc.).
- Neurobiología de la ansiedad:
 - o Bases cerebrales.
 - o Bases bioquímicas.
- Síntomas y manifestaciones:
 - o Físicos, cognitivos, emocionales y conductuales.
- Factores desencadenantes y mantenedores:
 - o Estresores internos y externos.
 - o Patrones de pensamiento disfuncionales.
- Impacto de la ansiedad:
 - o En la salud mental, física y en la calidad de vida.
- Diferenciación de la ansiedad con otros trastornos:
 - o Depresión, estrés, burnout.

Módulo 2: Identificación y Evaluación de la Ansiedad:

- Signos y síntomas de la ansiedad en el entorno escolar.
- Observación conductual
 - o Identificación de patrones de evitación y escape
- Herramientas de evaluación y diagnóstico
 - o Escalas, cuestionarios, observación.
- Estudios de caso y análisis de situaciones reales.

Módulo 3: Técnicas de Relajación y Mindfulness:

- Respiración diafragmática y técnicas de respiración consciente.
- Relajación muscular progresiva:
 - o Cómo guiar a los estudiantes en la relajación de diferentes grupos musculares.
- Mindfulness y atención plena:
 - o Ejercicios prácticos para cultivar la atención en el presente.
 - o Aceptación radical: Reconocimiento y aceptación de la experiencia presente
- Visualización guiada:
 - o Cómo crear escenarios de calma y seguridad para los estudiantes.
- Uso de aplicaciones y recursos digitales para la relajación y el mindfulness.

Módulo 4: Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) adaptada al contexto escolar:

- Identificación y modificación de pensamientos negativos:
 - o Técnicas para ayudar a los estudiantes a cuestionar y cambiar patrones de pensamiento ansiosos.
- Exposición gradual:
 - o Cómo diseñar y aplicar planes de exposición para ayudar a los estudiantes a enfrentar sus miedos de manera gradual.
- Habilidades de afrontamiento:
 - o Enseñar a los estudiantes estrategias para manejar situaciones estresantes y desafiantes.
- Reestructuración cognitiva:
 - o Enseñar a los estudiantes a identificar y cambiar pensamientos negativos.
- Técnicas de distracción:
 - o Enseñar a los estudiantes a distraerse de pensamientos ansiosos.

Módulo 5: Estrategias para el Manejo de Crisis de Ansiedad:

- Identificación de los desencadenantes de las crisis de ansiedad.
- Técnicas de intervención en el momento de la crisis: cómo calmar a un estudiante durante un ataque de ansiedad.
- Desarrollo de planes de seguridad individualizados para estudiantes con ansiedad severa.
- Comunicación efectiva con los estudiantes durante y después de una crisis.
- Técnicas de control de pánico.

Módulo 6: Promoción de Habilidades Sociales y Emocionales:

- Entrenamiento en habilidades de comunicación asertiva.
- Desarrollo de habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones.
- Fomento de la empatía y la comprensión de las emociones propias y ajenas.
- Estrategias para mejorar la autoestima y la confianza en sí mismos.
- Enseñanza de técnicas de regulación emocional.

7. Duración del curso:

El curso tiene una duración de 15 horas de las cuales 12 horas se destinarán a la participación activa en sesiones sincrónicas distribuidas en 4 clases mediante la plataforma virtual desarrolladas en horario de 6:00 p.m. a 9:00 p.m. durante las siguientes fechas:

- Miércoles 24 de setiembre, 2025
- Miércoles 01 de octubre, 2025
- Miércoles 08 de octubre, 2025
- Miércoles 15 de octubre, 2025

Las 3 horas complementarias se emplearán en lecturas y asignaciones previamente indicadas por la facilitadora. El propósito de estas actividades es optimizar la comprensión de los temas, preparando a los participantes para una interacción más dinámica durante las clases.

8. Metodología:

El curso combinará material de lectura previo a cada sesión con lecciones virtuales sincrónicas. Estas lecciones, apoyadas en presentaciones digitales y explicaciones magistrales, fomentarán la interacción de los asistentes a través de comentarios, preguntas y aportes derivados de las lecturas y ejercicios. Adicionalmente, se utilizarán discusiones grupales, análisis de casos y valoraciones formativas (sin calificación) como herramientas de

aprendizaje dinámicas. El curso se aprueba con la asistencia a al menos el 90% de las clases, así como con las participaciones activas y espontáneas de los asistentes en cada sesión.

9. Modalidad:

El curso se brindará 100% virtual mediante la plataforma asignada por el CPO.

10. Bibliografía:

Altman, D. (2019). *50 técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor: Mindfulness como terapia*. Sirio.

American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®)* (5ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

Bados, A., y García-Grau, E. (2011). *Manual de técnicas de evaluación y tratamiento de los trastornos de ansiedad*. Pirámide.

Beck, J. S. (2021). *Terapia Cognitivo Conductual: Fundamentos y más allá*. Desclée De Brouwer.

Harvard Business Review. (2024). *Gestiona la ansiedad (Managing your anxiety Spanish Edition)* (Serie Inteligencia Emocional). Reverté Management International.

McKay, M., Davis, M., y Fanning, P. (2011). *Técnicas de relajación: Ejercicios sencillos para reducir el estrés y la tensión*. Sirio.

Scoresby, A. T. (2025). *Manual Cognitivo-Conductual para la Ansiedad*. Casa del Libro.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., y Kabat-Zinn, J. (2018). *Mindfulness: Guía práctica. Una manera de encontrar la paz en un mundo frenético*. Kairós.

11. Perfil de la facilitadora:

La facilitadora del curso es la Dra. Marcela Campos Valverde, Psicóloga y Orientadora, lo que

le proporciona una comprensión profunda de los aspectos psicológicos y pedagógicos relevantes para el apoyo emocional en entornos escolares. Su trayectoria profesional se extiende a lo largo de 18 años como profesional en Psicología y como Orientadora en centros educativos, donde ha trabajado directamente con estudiantes, docentes y personal administrativo, abordando una amplia gama de situaciones y desafíos.

Actualmente, sus funciones le permiten estar al tanto de las dinámicas y necesidades específicas del contexto educativo. Además, mantiene un consultorio privado como psicóloga, donde ofrece atención individualizada y especializada. Cuenta con formación en temas como prevención y abordaje del suicidio, intervención infantil desde el enfoque humanístico y gestáltico, manejo afectivo del duelo, técnicas y estrategias cognitivo conductuales para la modificación de la conducta, primeros auxilios psicológicos, disciplina positiva, traumas de herida de infancia y sanación del niño interior.

educativa.