

MANEJO DEL ESTRÉS Y SALUD MENTAL ADULTO MAYOR

Herramientas e intervenciones para promover el bienestar emocional y calidad de vida en la vejez

Inscripciones Abiertas • Cupos Limitados

💻 100% Online

⚡ Acceso Inmediato

🕒 Aprende a tu Ritmo

👤 Certificación Oficial

📄 Material Descargable

🕒 Evaluación Práctica



OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

Brindar herramientas para comprender, prevenir y abordar el estrés y la salud mental en personas mayores, promoviendo un envejecimiento saludable y bienestar emocional.

MÓDULOS DEL PROGRAMA (4)

PLAN DE ESTUDIOS



M01

Módulo 1: Introducción a la Salud Mental en el Adulto Mayor

Comprende los cambios psicológicos propios del envejecimiento, los trastornos más frecuentes y los factores de riesgo asociados.

- Cambios psicológicos asociados al envejecimiento
- Trastornos mentales comunes en la tercera edad
- Factores de riesgo en la salud mental de adultos mayores
- Importancia del bienestar mental en la calidad de vida



M02

Módulo 2: Identificación y Manejo del Estrés en el Adulto Mayor

Aprende a identificar las causas y síntomas de estrés crónico, implementando técnicas de relajación y mindfulness adaptadas.

- Causas del estrés en la vejez
- Señales y síntomas de estrés crónico
- Técnicas de manejo del estrés para adultos mayores
- Ejercicios de relajación y mindfulness



M03

Módulo 3: Prevención y Manejo de la Depresión y la Ansiedad

Explora herramientas de detección temprana, intervenciones no farmacológicas y estrategias de apoyo emocional y familiar.

- Detección temprana de la depresión
- Intervenciones no farmacológicas
- Terapias de apoyo emocional
- Acompañamiento y apoyo familiar



M04

Módulo 4: Promoción del Bienestar Psicosocial y Emocional

Fomenta la resiliencia y socialización en el adulto mayor, abordando también la prevención del agotamiento en el cuidador.

- Estrategias para fomentar la resiliencia
- Actividades para la socialización y bienestar
- Programas comunitarios y redes de apoyo
- Cuidado del cuidador y prevención del síndrome de burnout

REQUISITOS

Lecto - escritura, manejo de PC nivel usuario, acceso computador para ingreso a plataforma E-learning.

FORMAS DE PAGO

Transferencia, Tarjetas de Crédito/Débito, Convenios SENCE / Factura.

CERTIFICACIÓN

Certificado de Aprobación verificado por Código QR y Diploma al Finalizar.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

🌐 www.institutochile.cl

✉ info@institutochile.cl

📞 WhatsApp: +56 9 30765734



ESCANEA PARA INSCRIBIRTE

Inscripción rápida vía móvil