

Información del curso

Manejar y prevenir la
ansiedad y el estrés



ASOCIACIÓN APRENDIZAJE Y
BIENESTAR EMOCIONAL



Infantojuvenil, familias y comunidades

Formación presencial en “Estrés y Ansiedad”

Comprender lo que sientes para vivir (y convivir) mejor

La ansiedad y el estrés no aparecen de la nada

Esta formación está pensada para quienes sienten que esto ya lo han vivido o lo viven y desean comenzar a gestionarlo para que sus vidas no se vean tomadas por ellas.

No es terapia.

No es teoría vacía.

Es comprensión emocional aplicada a la vida real.

¿Para quién es esta formación?

- ✓ Pensamientos que no paran.
- ✓ Escenarios negativos que se repiten.
- ✓ Tensión constante en el pecho o el estómago.
 - ✓ Irritabilidad sin motivo claro.
 - ✓ Dificultad para dormir.
- ✓ Cansancio mental aunque “no haya pasado nada grave”.

¿Qué vas a aprender?

Durante esta formación trabajaremos, de manera clara y práctica, tres pilares fundamentales:

1. El mensaje de la emoción del MIEDO

Nada de lo que sientes es casual

- Técnicas concretas para regular el sistema nervioso.
- Recursos para frenar el pensamiento en bucle.
- Herramientas para afrontar situaciones difíciles sin paralizarte.
- Ejercicios para transformar el miedo en claridad.

👉 **Ideal para quienes sienten**

Insomnio.

Tensión en el pecho.

Irritabilidad.
Pensamientos en bucle.
Cansancio mental constante.

2. 🖱️ Porque cuando una necesidad no se escucha, la emoción sube el volumen.

¿Cómo es la experiencia?

- Presencial, cercana y participativa.
- Lenguaje claro, sin tecnicismos innecesarios.
- Exposición de casos prácticos y reales.
- Espacio seguro para reflexionar, compartir y comprender.
- Aplicable desde el primer día.

Esta formación se realiza en grupo reducido para poder cuidar el ritmo, la participación y el espacio emocional.

🖱️ Las plazas son limitadas

Cuando se cubren, se cierra la inscripción (**último día de inscripción** el miércoles 26 de febrero)

Si sientes que esto es para ti, no lo dejes para "luego".

📍 Lugar:

Centro Social Urb. Medina Azahara



Fechas: Sábado 28 de febrero intensivo

- 10:30h a 13:30h
- 16:30h a 19:30h

Precio de la formación

- **25 €** para socios de la Asociación Aprendizaje y Bienestar Emocional.
- **38 €** para personas no socias.

Para inscribirte, pincha [aquí](#)

Para hacerte socio/a y aprovechar el beneficio, pincha [aquí](#)

Un último apunte importante

No prometemos que no vuelvas a sentir estrés y ansiedad.

Prometemos algo más honesto:

- 🖱️ Que entiendas lo que te pasa.
- 🖱️ Que aprendas a relacionarte desde otro punto con ello.
- 🖱️ Que puedas reducir de manera real esas sensaciones.

**Porque cuando una persona se entiende,
vive mejor.**

