

Encuentra tu psicólogo más cercano

x. ej. Madrid **Busca en tu ciudad**

¿Eres psicólogo? [Date de alta](#)

PSICOLOGÍA CLÍNICA

# Los 6 mejores talleres y cursos para superar la ansiedad

Aquí tienes varias propuestas para conocer en profundidad este trastorno tan común.

por Juan Armando Corbin

Comparte **Comentarios**



superar ansiedad Unsplash

Hoy en día se habla con frecuencia de los **efectos negativos de la ansiedad**, pese a que ésta es una respuesta emocional normal. De hecho, todos podemos sentir ansiedad en algún momento de nuestra vida, por ejemplo, antes de un examen.

**En ocasiones, pero, podemos sentir ansiedad patológica**, como la que aparece cuando sufrimos trastornos de ansiedad o en el caso de ansiedad anticipatoria.

- Artículo relacionado: [“Ansiedad anticipatoria: causas, síntomas y terapia”](#)

## Mejores talleres y cursos para superar la ansiedad

Algunos centros de psicología ofrecen la posibilidad de asistir a talleres para superar la ansiedad.

A continuación encontrarás una lista con **los mejores cursos para gestionar la ansiedad** y mejorar el bienestar y la calidad de vida.

### 1. Curso online de Manejo de la Ansiedad (Rizaldos)



Este curso, diseñado y desarrollado por el conocido psicólogo Miguel Ángel Rizaldos, pone a disposición de las personas las herramientas principales para gestionar la ansiedad y sus síntomas. En definitiva, es un programa de aprendizaje enfocado a lo práctico para conocer las claves que nos ayudan a lidiar con los momentos en los que la ansiedad deja de ser algo útil y se convierte en un problema.

Todos los contenidos están disponibles para descarga de los alumnos, y además existe la posibilidad de preguntar y resolver dudas por videoconferencia, sesiones de chat o por correo electrónico.

En definitiva, se trata de uno de los cursos para superar la ansiedad más accesibles y de carácter más aplicado para poder afrontar situaciones exigentes y **mejorar nuestra calidad de vida transformando varios hábitos**. Este proceso de aprendizaje está pensado para que pueda ser completado, como máximo, en un mes.

- Para saber más acerca de este curso, puedes acceder a los datos de contacto de Miguel Ángel Rizaldos [haciendo clic en este enlace](#).

### 2. Gestión emocional, crecimiento personal y Mindfulness (Funge UVa)

En los últimos años, una filosofía que ha demostrado ser muy eficaz para reducir el estrés y la ansiedad, es **el Mindfulness o Atención Plena**. Este método permite gestionar mejor las emociones, vivir en el momento presente con compasión hacia uno mismo y los demás, conectar con uno mismo y adoptar una mentalidad no enjuiciadora que permita relacionarse de manera más saludables con nuestro Yo interior y el mundo que nos rodea.

- Para saber más, puedes leer nuestro artículo: [“Mindfulness: 8 beneficios de la atención plena”](#)

En Valladolid se imparte un excelente curso de gestión de las emociones a través del Mindfulness, que se dirige a todas aquellas personas que tengan interés en mejorar su calidad de vida y su bienestar. Los asistentes aprenden a reconocer sus emociones y a gestionarlas y regularlas.

Tiene una extensión de 18 horas, y es un curso eminentemente práctico y vivencial, donde las sesiones son participativas y en ellas **se llevan cabo dinámicas individuales y grupales**. Además, los alumnos reciben materiales en la plataforma digital para poder trabajar desde casa. Esto permite aplicar los recursos aprendidos en su vida cotidiana.

### 3. Taller de Inteligencia Emocional (Instituto Mensalus, Barcelona)

La inteligencia emocional es un paradigma muy empleado en psicología por sus beneficios para la salud y el bienestar de las personas. Puedes conocer estos beneficios en nuestro artículo: “Los 10 beneficios de la inteligencia emocional”. De hecho, la inteligencia emocional no solamente se utiliza en psicoterapia, sino también en el ámbito del deporte, la escuela o el trabajo.

Uno de los mejores cursos de inteligencia emocional que se pueden cursar para mejorar el bienestar de uno mismo es **el Taller de Inteligencia Emocional del Instituto Mensalus de Barcelona**. Su finalidad es que los alumnos conozcan y profundicen en esta práctica para que puedan experimentar y aprender a regular los diferentes conflictos que pueden surgir en su vida diaria.

La formación dura 12 semanas, y tiene una orientación práctica y reflexiva, lo que permite a los participantes adquirir herramientas funcionales, ejercicios y técnicas para la gestión de las emociones en su día a día.

- Puedes contactar con el Instituto Mensalus haciendo click [aquí](#).

### 4. Curso sobre Estrés y Ansiedad: Recuperar el control (Nascia)

**La ansiedad y el estrés están íntimamente relacionados**, porque la ansiedad es uno de los síntomas más característicos del estrés. Por eso, muchas veces, atajar esta última problemática también nos ayuda a reducir los síntomas ansiosos.

Si quieres aprender a gestionar estos fenómenos eficazmente, este curso del **Centro de Psicología Nascia** te permitirá conocer diferentes técnicas para controlar el estrés y la ansiedad. Se trata de una formación práctica, en el que se profundiza en diferentes herramientas útiles para el día a día, pero que también aporta conocimiento teórico para adquirir una visión más realista del fenómeno.

Durante el periodo lectivo, los participantes interactúan gracias a su metodología vivencial. Se trabajan, entre otras temáticas, distintas **técnicas de autocontrol, técnicas de relajación y respiración**, identificación de la sintomatología ansiosa y del estrés y reconocimiento de la tensión muscular.

### 5. Taller de manejo de ansiedad (Gamma Psicólogos)

Los trastornos de ansiedad son uno de los motivos de consulta en terapia psicológica más frecuentes. Y muchas veces, estos problemas surgen porque las personas desconocen las estrategias que permiten superar la ansiedad. Aprender estas estrategias puede solucionar el problema, por lo que la psicoeducación no solamente es clave cuando el problema ya está presente, sino también para prevenirlo.

**Gamma Psicólogos ofrece un programa de entrenamiento que ayuda a reducir los síntomas**, mejorar el autocontrol y a superar este problema con el que viven muchos individuos. Esta formación es una opción de intervención para reducir los niveles de ansiedad y aumentar el autocontrol emocional en poco tiempo.

### 6. Curso de relajación y manejo del estrés (PositivArte, Madrid)

Las técnicas de relajación y respiración han sido probadas en muchos estudios científicos, y los resultados han demostrado que son excelentes para controlar la ansiedad y mejorar la calidad de vida de las personas que sufren este trastorno.

El curso también permite aprender herramientas para manejar el estrés, que, como he explicado, se relaciona con la ansiedad. En realidad suelen aparecer juntos porque la ansiedad suele ser un síntoma del estrés, aunque una persona que sufre estrés también puede presentar otros síntomas como tristeza o dolores de cabeza.

**Gracias a PositivArte, puedes aprender diferentes técnicas de relajación y respiración que te ayudarán a encontrar la tranquilidad necesaria** para sentirte mejor y ganar calidad de vida. Es un curso entretenido, con ejercicios prácticos. Con este curso serás capaz de calmar tus nervios, controlar el estrés y sentirte mejor.

TÓPICOS FORMACIÓN PROFESIÓN ANSIEDAD TRASTORNO TERAPIA

**Juan Armando Corbin**  
Psicólogo de las organizaciones  
  
Licenciado en Psicología por la Universidad de Buenos Aires. Máster en Recursos humanos y experto en comunicación empresarial y coaching. Posgrado en Nutrición y Alimentación Sanitaria y Social por la UOC. Especialmente interesado en el bienestar y el deporte.

## Comentarios

**Necesitas estar registrado para poder comentar** **Accede**

**Psicología y Mente**  
Psicología para profesionales, estudiantes y curiosos. Artículos diarios sobre salud mental, neurociencias, frases célebres y relaciones de pareja.  
Síguenos  
 Facebook Twitter Google+  
 LinkedIn Youtube Newsletter

**¡Regístrate ahora!**  
Somos la web líder en el mundo en el ámbito de la psicología y la salud mental.  
**Regístrate** Accede