



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MEDICA ARGENTINA**

(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214

egama@ama-med.org.ar

Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina

www.ama-med.org.ar





ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA



Programa de Curso

Bienestar Real: Herramientas Prácticas Para Una Vida Saludable

Online 2026

Directores

Ing. Coach Analía Valenzuela
Dra. Andrea Bocci

Cuerpo docente

Dra. Andrea Bocci
Coordinación: Ing. Coach Analía Valenzuela

Calendario

Fecha de inicio: 6/08/2026
Fecha de fin: 27/08/2026
El curso se dicta en modalidad online.
Espacios sincrónicos de encuentro: Jueves de 19 a 21 horas.

Carga horaria: Encuentros de 2 horas reloj. Total del cursado: 12 horas.

Destinatarios

Profesionales y estudiantes de salud, médicos, kinesiólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, personal de enfermería, cosmiatras, psicoterapeutas, coaches, counselors, personal trainers, y terapeutas posturales, entre otros. También es adecuado para cualquier persona interesada en adquirir conocimientos sobre tendencias científicas en salud, bienestar y estilos de vida saludables, aunque no pertenezca al ámbito sanitario.



Presentación e interés del curso

El curso se desarrollará en formato modular, combinando clases teóricas, ejercicios prácticos y herramientas visuales para facilitar la aplicación de los contenidos en la vida cotidiana.

Cada módulo incluirá ejemplos reales, actividades de reflexión y recursos descargables para que los participantes puedan adaptar lo aprendido a su contexto personal y profesional. Se promoverá el aprendizaje colaborativo, el intercambio de experiencias y la construcción de una comunidad orientada al bienestar.

El enfoque es inclusivo, accesible y orientado a la acción, permitiendo que tanto profesionales de la salud como público general encuentren valor y utilidad en cada propuesta.

Objetivo General

Analizar el rol de los determinantes conductuales en la salud, integrando estrategias basadas en evidencia para la optimización del autocuidado.

Objetivos Específicos

Describir la interacción entre sistemas fisiológicos, conductuales y psicosociales

Analizar mecanismos neurocognitivos en la toma de decisiones.

Evaluar estrategias conductuales basadas en evidencia.

Diseñar intervenciones prácticas sostenibles.

Aplicar herramientas de prevención de recaídas.

Acerca del curso

La salud integral es un desafío actual, tanto para la población general como para los profesionales de la salud.

En un contexto de vida acelerada, adquirir herramientas prácticas para el autocuidado y la toma de decisiones saludables se vuelve una inversión a largo plazo.

Este curso está diseñado para todo tipo de público, con especial énfasis en quienes ejercen la medicina, reconociendo que muchas veces, aun sabiendo lo que necesitamos, nos cuesta aplicarlo en nuestra propia vida.

El objetivo es brindar recursos concretos y accesibles para mejorar el bienestar, sostener hábitos saludables y acompañar el proceso de cambio, tanto en lo personal como en lo profesional.



PLAN DE ESTUDIOS

Contenidos

Módulo 1: Modelo integrador de la salud: interacción entre sistemas fisiológicos y conductuales

Módulo 2: Toma de decisiones en contextos de estrés: bases neurocognitivas y estrategias conductuales

Módulo 3: Modificación de hábitos: estrategias basadas en ciencias del comportamiento

Módulo 4: Mantenimiento del cambio y prevención de recaídas en conductas de salud

Cronograma

06/08- 13/08- 20/08- 27/08

Condiciones de aprobación

Asistencia

Aranceles

Inversión total una cuota de \$200.000.-

1. Total del curso a partir del 6/08/2026: \$200.000.-

Canales de pago

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito o generando un cuponera para pagofacil o rapipago
www.ama-med.org.ar/login
- Pagomiscuentas a través de homebanking



ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA



Programa de Curso

Consultas: drabocci@gmail.com

CERTIFICACIÓN

Escuela de Graduados de la Asociación Médica Argentina

“Inscripta con el N° 1 en el Registro Público de Centros de Investigación e Instituciones de Formación Profesional Superior del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación (Resol. 389)”

