

Dirigido a

TODO EL PERSONAL DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

Duración

La duración del curso será de 10 horas

Número de plazas

25

Fechas y lugar de impartición

Días, 4, 5, 6, 7 y 8 de Abril (15-17h)

Lugar: Facultad de Psicología. Seminario V13

Formadores

CPA UAM

Profesora: Miriam Romero Velázquez

Objetivos

El curso está dirigido a todas aquellas personas interesadas en aprender estrategias para poder prevenir y manejar la ansiedad.

PROGRAMA

Presentación. Revisión de situaciones que producen ansiedad

Se expondrán los contenidos del curso y se pedirá a los y las participantes que expongan en qué contextos suelen tener dificultades para manejar la ansiedad. Se tendrán en cuenta sus aportaciones y se emplearán ejemplos ajustados a estas a lo largo de la formación, con el objetivo de facilitar la comprensión y la aplicabilidad de las estrategias.

Parte 1: Qué es la ansiedad y cómo manejarla cuando ya está presente

Todas las personas sienten ansiedad, pero no todas la experimentan de la misma manera. Se revisarán las manifestaciones de la ansiedad y se explicará cuál es su función principal. Asimismo, se enseñarán estrategias de relajación para aprender a manejarla.

Parte 2: Pensamientos que generan ansiedad

Nuestros pensamientos pueden influir en que experimentemos ansiedad o en que ante un suceso las emociones acaben siendo más intensas. Se explicará cómo nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y se enseñará una estrategia para manejar los pensamientos con el objetivo de limitar su interferencia con nuestro día a día.

Parte 3: Prevenir el estrés

En muchas ocasiones, la auto-exigencia y las dificultades para compaginar las responsabilidades y el tiempo libre nos generan estrés. Se presentarán pautas para prevenir que la ansiedad nos sobrepase en el día a día.

Parte 4: Ansiedad e interacción con otras personas: Pedir ayuda, poner límites y reaccionar de forma adecuada

Cuando interactuamos con otras personas, podemos sentir ansiedad por todo aquello que nos dicen, porque nos exigen que hagamos ciertas cosas, etc. Asimismo, en muchas ocasiones los demás pueden ayudarnos a sentirnos mejor, pero no siempre sabemos cómo pedir ayuda. En el curso, se revisarán los derechos y responsabilidades asertivas, y se enseñarán pautas para pedir ayuda, poner límites y reaccionar ante otras personas.

Cierre del curso: Consolidación de los aprendizajes y presentación de otros recursos de ayuda

En la parte final del curso, se abrirá un espacio para consolidar aprendizajes y resolver dudas más concretas. Asimismo, se profundizará en la diferenciación entre ansiedad normal y problema de ansiedad. Se informará sobre recursos de ayuda para aquellos casos en los que la ansiedad se vuelve problemática.

METODOLOGÍA

La metodología será eminentemente práctica y participativa