

¿CÓMO GESTIONAR LA ANSIEDAD EN ENTORNOS ACADÉMICOS Y PROFESIONALES?

HOW TO MANAGE ANXIETY IN PROFESSIONAL AND ACADEMIC CONTEXTS?

PRESENTACIÓN

El objetivo del curso es dotar a la comunidad de estudiantes de la UAM de las estrategias necesarias para:

- Organizar su tiempo de estudio.
- Manejar sus emociones y estados de ansiedad durante el proceso de estudio y en futuros entornos profesionales.
- Gestionar sus pensamientos irracionales y negativos y mantenerse centrados en el estudio y en futuros entornos profesionales.
- Realizar los exámenes experimentando niveles de ansiedad controlados.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO

Parte I: Problemas habituales en el estudio.

Parte II: Factores clave para el estudio.

Parte III: Gestión de la ansiedad.

Parte IV: Gestión de los pensamientos.

Parte V: Asertividad.

Parte VI: Recursos de ayuda especializada.

CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

El curso se desarrollará los días, 10 y 24 de febrero en horario de 12:00 h. a 13:30 h. y el 17 de febrero de 12:00 h. a 14:00 h.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

La evaluación del curso se realizará mediante la participación en las sesiones (50% de la nota) y la entrega de prácticas semanal (50% de la nota).

PERSONAL DOCENTE

Miriam Romero Velázquez. Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología.

Cristina Casadevante de la Fuente. Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología.

Nº HORAS /CRÉDITOS

5 horas presenciales.

0 ECTS.