

¿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

Fecha de los cursos:

- 14 de marzo de 2024

Horario: -de 14:30 h. a 19:30 h.

Lugar de impartición: Facultad de Psicología. Aula: Pendiente

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

Ana Calero. Profesora Titular Universidad Autónoma de Madrid. 1 horas

Miriam Romero Velázquez . Psicóloga Clínica Externa. 4 horas.

Nº HORAS /CRÉDITOS

5 horas presenciales.

0 ECTS.