

¿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:

- 8 de octubre de 2024

Horario: -de 10:00 h. a 15:00 h.

Lugar de impartición: Facultad de Psicología (Pendiente determinar)

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 hora

Cristina Casadevante de la Fuente. Psicóloga Clínica. 4 horas.

Nº HORAS /CRÉDITOS

5 horas presenciales.

0 ECTS.