

¿Cómo gestionar la ansiedad en entornos académicos y profesionales?

How to manage anxiety in professional and academic contexts?

PRESENTACIÓN

Este curso proporciona a los estudiantes herramientas prácticas para afrontar la ansiedad en contextos académicos y profesionales. Mediante el desarrollo de estrategias de gestión emocional, planificación del tiempo y reestructuración cognitiva, se busca fomentar el bienestar emocional y optimizar el desempeño académico y profesional.

El objetivo del curso es ser capaz de aplicar técnicas de autorregulación emocional, planificación del tiempo y reestructuración cognitiva para afrontar la ansiedad en situaciones académicas y profesionales.

Dirigido a estudiantes de la UAM de cualquier titulación.

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: 19 de marzo 2026

Horario: 10:00 a 15:00

Lugar: Facultad Psicología UAM.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Participación en sesiones presenciales (50%): Se valorará la implicación del estudiante en las actividades propuestas, su disposición al intercambio de experiencias, la reflexión crítica durante las dinámicas grupales y la aplicación de técnicas en situaciones simuladas.

Entrega y calidad de las prácticas individuales (50%): Se evaluará la realización de ejercicios prácticos relacionados con la planificación del estudio, la gestión emocional, la reestructuración cognitiva y la comunicación asertiva. Las prácticas deberán reflejar comprensión de los contenidos.

PERSONAL DOCENTE

Miriam Romero Velázquez – Departamento de psicología biológica y de la salud. Facultad de Psicología.

Nº HORAS / CRÉDITOS

5 horas presenciales.

No se pueden solicitar créditos.