



Manejo de la ansiedad ante los exámenes

Propósito General:

- Enseñar a prevenir o gestionar conflictos latentes o ya existentes de ansiedad que impidan el correcto rendimiento de los alumnos en el desarrollo de sus competencias, especialmente ante los exámenes.

Metodología:

- Se explicará a los alumnos las causas de su ansiedad según los modelos neuropsicológicos tradicionales y las formas de afrontarla.
- Se hará una iniciación en los más modernos métodos de abordaje de la ansiedad: Mindfulness, Coherencia Cardíaca, Método Tomatis, y de los principios de la psicología positiva (Empowerment).
- El curso será eminentemente práctico y participativo. En cada sesión se realizará un taller de puesta en práctica de lo aprendido.
- Al final del curso se entregará material para que los alumnos puedan realizar prácticas en su casa.
- Se abrirá un espacio on-line de consultas a lo largo del presente curso académico.
- Se propondrá un espacio continuado para la práctica.

Temario:

1) Presentación y expectativas del curso

- a) Síndromes y síntomas del estrés: lo que me pasa, ¿es normal o patológico?
- b) Una integración desde la evaluación personal de nuestro estrés.
- c) *Taller: *la respiración como inspiración antiestrés.*

2) Recursos terapéuticos para el tratamiento de la ansiedad

- a) Los tres niveles: emocional, cognitivo, conductual.
- b) *Taller: *Relajación según el método Jacobson.*

3) El nivel cognitivo I: Técnicas cognitivas para el tratamiento de la ansiedad

- a) *Taller: *Relajación según el método Schultz.*

4) El nivel cognitivo II: Reestructuración cognitiva

- a) *Taller: *Iniciación a la meditación en sus distintas formas.*

5) El nivel conductual: Consejos prácticos para la ansiedad

- a) La farmacología en el tratamiento de la ansiedad ante los exámenes.
- b) *Taller: *El Empowerment*

6) El nivel emocional

- a) *Taller: *El Mindfulness en situaciones estresantes.*
- b) *Iniciación a la *Coherencia Cardíaca.*

Ponentes:

- Maite Uriszar-Aldaca Martínez

Director Médico de AETICA

Médico (Col. nº 4904).

Psicoterapeuta reconocido por FEAP (Federación Española de Psicoterapeutas) y la EAP ((European Association of Psychotherapy). Psicoanalista Didacta y Presidenta de la Asociación Cántabra de Psicoterapeutas (ACP)

- Rebeca Calderón Uriszar-Aldaca

Gerente y Responsable de Comunicación

Licenciada en Periodismo y Comunicación por la Universidad de Wolverhampton

Licenciada en Psicología (UNED). Psicoterapeuta de la ACP

Máster Executive en RRHH (C.E.Garrigues)

Tiempo:

- 20 horas repartidas en 5 módulos de 4 horas al día.