



## TALLER ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES PILLAOS POR LA DIVERSIÓN OTOÑO 2018

SESIONES	7 sesiones
FECHAS	Del 10 de Noviembre al 22 de Diciembre *La sesiones perdidas se recuperarán durante el taller
UBICACIÓN	Albacete
EDAD	18-30 años
Nº Plazas	20

<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducción del malestar y los síntomas asociados a los exámenes y situaciones similares</li> <li>- Aumento del rendimiento académico tras el manejo de la ansiedad ante los exámenes</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>
<p>En este curso, estudiaremos en profundidad la problemática de la ansiedad ante los exámenes y exposiciones orales.</p> <p><b>1 Módulo</b> Haremos un recorrido por el concepto de ansiedad, analizando que es, cómo surge y cómo se mantiene. Veremos que afecta a tres sistemas diferentes: activación fisiológica, cognitiva y conductual. Acompañado de una relajación</p> <p><b>2 Módulo</b> Aprenderemos cuáles son los síntomas que podemos padecer cuando atravesamos una situación de ansiedad, y expondremos una serie de herramientas para poder controlarlos. Acompañado de técnicas de respiración</p> <p><b>3 Módulo</b> Veremos como la intensidad de nuestra ansiedad depende de nuestros pensamientos y de la interpretación de los síntomas. Se expondrán diferentes técnicas para controlar dichos pensamientos, y al igual que vienen dejarlos ir. Acompañado de mindfulness</p> <p><b>4 Módulo</b> Explicaremos cómo se lleva a cabo la activación cognitiva, sobre todo ante exposiciones orales. Herramientas para controlar nuestro lenguaje verbal, no verbal y paraverbal. Acompañado de meditación</p> <p><b>5 Módulo</b> Se expondrán estrategias para prevenir la ansiedad, mediante una buena planificación y organización de los estudios Acompañado de aprendizaje sobre mapa mentales</p>

**6 Módulo**

Aprenderemos a modificar las distorsiones cognitivas por otras más adaptativas, para reducir y eliminar la frecuencia de las conductas de evitación.

Acompañado de relajación guiada

**7 Módulo**

Entrenamiento en el manejo de técnicas de respiración y de relajación progresiva para que los asistentes logren un control absoluto de sus respuestas de ansiedad en los tres niveles (cognitivo, fisiológico y motor)