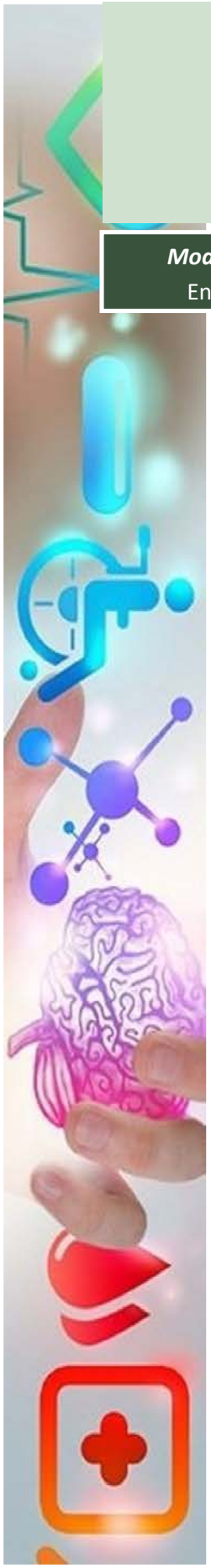

Pautas para calmar la ansiedad por la COVID

Modalidad:	*Lengua:*	*Duración:*	*Destinatarios:*
En línea	Español	15 h	PAS

Destinatarios: perfil profesional

PAS de la Universitat de València

Calendario de realización

1ª Edición

Sesión	Fecha	Horario	Lugar
1ª	25/01/2021	10:00 - 13:00	En línea
2ª	27/01/2021		
3ª	01/02/2021	16:00 - 19:00	
4ª	03/02/2021		
5ª	08/02/2021	10:00 - 13:00	

Formación síncrona

Profesorado responsable

Gracia Vinagre Bonillo

Graduada en Psicología por la UNED. Mención clínica.

Licenciada en Comunicación Audiovisual. Universitat de València.

Trabaja como psicóloga en la Federación de Salud Mental de la CV.

Terapeuta en consulta privada en Ivann Instituto de Neurociencias de Valencia.

Imparte cursos de regulación emocional en diferentes organizaciones de la comunidad educativa dirigidos al profesorado y las familias.

Dinámicas sobre inteligencia emocional en el aula.

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Servei de Formació Permanent i Innovació Educativa

Adreça: **Centre de Formació i Qualitat "Manuel Sanchis Guarner"**
c/ Serpis, 29 | 46022-València | Campus dels Tarongers
Telèfon | Fax 961 62 50 30 | 961 62 50 32
Correu electrònic: sfp@uv.es | udie@uv.es

Objetivos formativos y contenidos

OBJETIVOS

A través de este taller, los participantes conocerán cómo funciona el estrés en nuestro cuerpo, cómo afecta a nuestro estado de ánimo, a la conducta y a nuestros pensamientos. Conocerán qué es la ansiedad y cómo podemos gestionarla a nuestro favor. Y aprenderán a poner en práctica pautas concretas para afrontar situaciones nuevas o inciertas desde la calma y la tranquilidad.

CONTENIDOS

Bloque 1. ¿Qué me pasa? ¿Qué emociones siento?

Cuando nuestra vida cambia tanto en tan poco tiempo tenemos más problemas para adaptarnos. La situación que vivimos es incierta y está fuera de nuestro control, lo que provoca cambios en el estado de ánimo. Hablaremos del estrés y de la ansiedad por miedo.

Bloque 2. ¿Qué puedo controlar y qué no? Autoestima sana

Cuando tenemos niveles altos de estrés, solemos ser más críticos con nosotros mismos. Aprenderemos que no hay una respuesta única para afrontar esta situación y que cada uno hace lo que puede para preservar su salud. Trabajaremos la aceptación y la autocompasión.

Bloque 3. Pautas para la tranquilidad. Técnicas de relajación

Ante una crisis, aprenderemos a elaborar nuestro diálogo interior para tranquilizarnos y técnicas concretas para vivir en la calma.

Bloque 4. Nuestro plan de seguridad. Más rutinas

Bloque 5. La importancia de relacionarnos. Cómo pedir ayuda y sentirse apoyado

Competencias que se desarrollarán

Este taller pretende ser una herramienta de ayuda para el personal de administración y servicios. Cada uno/a descubrirá sus propios caminos para recorrer en su día a día y gestionar mejor esta situación de incertidumbre y futuro difuminado a partir de un elenco de oportunidades que el taller pondrá a disposición de los participantes.

Haremos una aproximación a cómo nos afecta el estrés y cuáles son los mecanismos de la ansiedad para gestionarlos de una manera adaptativa. Desde las Terapias de Tercera Generación trataremos la aceptación, la compasión, técnicas de relajación y del lenguaje para ayudar a los demás y a nosotros mismos a hacer frente a esta crisis sanitaria desde la calma.

Criterios y procedimientos de evaluación de la actividad

Haber participado en al menos la mitad de las consultas realizadas durante las sesiones. Superación del cuestionario.

Asistencia, como mínimo, al 85% del total de las horas y realizar las tareas obligatorias fijadas en el programa o encomendadas por el/la tutor/a o profesor/a.