

Ansiedad y Bienestar Emocional: Claves para todas las edades

Pablo Soldevila Matias, Departament de Psicologia Basica

Descripción:

En la vida cotidiana, gestionar las emociones implica aprender a manejar tanto lo que pensamos como lo que sentimos para mantener un equilibrio entre nuestro bienestar físico y mental. En este curso práctico profundizarás en el reconocimiento de las situaciones que desencadenan ansiedad y estrés, y aprenderás a aplicar técnicas de respiración consciente, distanciamiento y distracción activa para recuperar la calma en el momento. A través de dinámicas participativas intergeneracionales y ejercicios basados en casos reales, adquirirás también habilidades de afrontamiento y reestructuración de pensamientos negativos, así como herramientas de comunicación asertiva para expresar tus emociones con claridad y empatía. De este modo, no solo mejorarás tu capacidad de autocontrol emocional, sino que, al compartir experiencias entre jóvenes y mayores, enriquecerás tu propio aprendizaje y el de quienes te rodean.

Contenidos

- Identificación de situaciones cotidianas que generan ansiedad y cómo te afectan.
- Técnicas prácticas: respiración consciente, distanciamiento y distracción activa.
- Estrategias de afrontamiento: replanteo de pensamientos negativos y resolución de problemas.
- Comunicación emocional: escuchar y expresar sentimientos con asertividad y empatía.
- Plan personal de bienestar: diseñar rutinas saludables para cada etapa de la vida.

Metodología

- Dinámicas de grupo participativas, diseñadas para compartir experiencias intergeneracionales.
- Ejercicios prácticos con ejemplos reales del día a día.
- Material de apoyo didáctico: guías, fichas de ejercicios y recursos digitales fáciles de usar.
- Ambiente de aprendizaje cercano y respetuoso, que favorece la expresión personal de cada participante.

Fechas:

Octubre: 17, 24, 31
Noviembre: 7, 14, 21, 28
Diciembre: 5, 12, 19

Horario:

Viernes: 10:00h. - 13:00 h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 30

Créditos Nau Gran: 3

Precio: 90 €