

Matrícula:

Se realizará online y en la secretaría del Centro Asociado de la UNED en Gijón, hasta el 7 de mayo de 2015 o completar aforo (50 plazas). Los alumnos deberán rellenar un impreso y enviarlo, junto con el comprobante de pago, a la secretaría del centro. La inscripción se realiza por orden de recepción.

El precio del curso es de 10 €.

El dinero recaudado se donará a la asociación sin ánimo de lucro *Asociación Equitación Positiva* (<http://www.equitacion-positiva.com>). La *Asociación Equitación Positiva* está integrada por los padres, madres y tutores de niños y adultos con discapacidad física, psíquica o sensorial, que realizan equitación terapéutica en las instalaciones del Centro Ecuestre El Asturcón, en Oviedo, Asturias (España).



Dirigido a:

Estudiantes, profesores y personal de la UNED.

Más información en:



Servicio de Psicología Aplicada

Correo electrónico: psicologiaclinica@gijon.uned.es
Tfnos.: 985 33 18 88 - 636 10 96 33

Centro Asociado de la UNED en Asturias

Avda. del Jardín Botánico 1345 - 33203 Gijón
Tfno.: 985 33 18 88
Correo electrónico: info@gijon.uned.es
Página web: www.uned.es/ca-gijon

UNED



Ayuntamiento
de Gijón

cajAstur

Aprende a manejar la Ansiedad y el Estrés ante los exámenes



Siéntete mejor. Mejora tus resultados.

Viernes 8 y 15 de mayo
De 17 a 20 horas
Salón de exámenes

UNED

ASTURIAS

Aprende a manejar la Ansiedad y el Estrés ante los exámenes

Dirección del curso:

Dra. Teresa Rendueles.
Profesora Tutora de la UNED (Asturias).
Directora del Servicio de Psicología Aplicada de la UNED (Asturias).

Imparten el curso:

- Aida Fernández Lara. Graduada en Psicología.
- Jorge Iglesias Fernández. Graduado en Psicología.
- Natalia Fernández Crespo. Graduada en Psicología.
- Miguel Angel Ruiz Arias. Graduado en Psicología.
- María del Rosario García. Licenciada en Psicología.

Propósito General:

Enseñar a gestionar y prevenir la ansiedad de los alumnos ante los exámenes, a fin de que ésta no interfiera de manera negativa en su rendimiento frente a los mismos.

Metodología:

- Fundamentalmente práctica. Breve recorrido teórico para contextualizar y explicar a los asistentes que es la ansiedad, cuáles pueden ser sus causas, síntomas y consecuencias según los modelos neuropsicológicos tradicionales y las formas de afrontarla.
- El curso será eminentemente práctico y participativo y a lo largo de cada sesión se realizarán diferentes técnicas, a fin de que cada alumno tenga una visión aplicada sobre las mismas y aprende a utilizar aquella que mejor se adecúe a su situación.
- Durante el curso se entregará el material necesario para que los alumnos puedan realizar prácticas eficaces de manera autónoma una vez finalizado el curso.

Programa:

8 de mayo

- 17:00 -18:00 - Presentación y expectativas del curso
- a) Recopilación de síntomas de los asistentes.
 - b) ¿Qué entiendo por estrés y ansiedad?
 - c) ¿Qué siento cuando digo que estoy ansioso, estresado?
 - d) Lo que me pasa, ¿es normal o patológico? Síntomas, sensaciones, causas, soluciones.
 - e) Recursos terapéuticos para el tratamiento de la ansiedad. Los tres niveles: emocional, cognitivo, conductual. ¿Hay un cuarto nivel?

17:55-18:05 - Descanso

18:05-18:55 - Primeras técnicas

- a) Técnicas somáticas para el tratamiento de la ansiedad: Control de la respiración e influencia holística sobre el organismo.
Miguel Angel Ruiz Arias.

18:55-19:05 - Descanso

19:05-19:55

- b) Relajación según el método Jacobson. Relajación según el método Schultz.
Aida Fernández Lara y Jorge Iglesias Fernández.
- c) Propuesta de tareas y hoja de registro para los asistentes.

19:55-20:00 - Entrega de documentación.

15 de mayo

17:00-17:15 - Recogida de registros e introducción de la segunda parte del curso.

17:15-18:15

- a) Técnicas corporales de relajación y visualización psicomotora.
María del Rosario García.

18:15-18:30 - Descanso

18:30-19:30

- a) Técnicas cognitivas: Técnicas de visualización.
Natalia Fernández Crespo.

19:30-20:00

- b) Resumen del curso, recomendaciones generales.
- c) Resolución de dudas.
- d) Ruegos y consultas

Material necesario a aportar por los asistentes:

Ropa cómoda, esterilla, manta pequeña.

Actitud necesaria:

Actitud de superación y mejora personal.

Siéntete mejor. Mejora tus resultados.