

PROGRAMACIÓN DEL TALLER DE LA GESTIÓN DE LA ANSIEDAD

EL FUTURO GENERA INCERTIDUMBRE, LO QUE ACARREA INSEGURIDAD, LO QUE DERIVA EN RUMIACIONES QUE SE TRADUCEN EN UNA VISIÓN CATÁSTROFISTA.

Eso genera ANSIEDAD.

1º PARTE

Hablemos de la ANSIEDAD: qué es y no es la ansiedad.

- Origen: RUMIACIONES y DISTORSIONES COGNITIVAS.
Los hechos No nos hacen sufrir, son los pensamientos y las interpretaciones de dichos acontecimientos los que acarrear malestar.
- Sintomatología:
 - Física
 - Emocional
 - Psicológica
- Consecuencias: limitaciones, colapso por ansiedad, ataque de ansiedad... Fobias.
TODO LO QUE SUBE, BAJA
- Explicar la U invertida: rumiaciones, activación, punto álgido, cansancio, agotamiento.
- Ansiedad vs Angustia

2º PARTE

Gestión de la ansiedad

- Inmediatamente: escribir, visualizar, colorear, control de la respiración, postura corporal, lentitud de movimientos (control de la adrenalina).
- A corto plazo: escribir, visualizar, hablar, “dar la cara”.
- A largo plazo: ejercicio físico, terapia: confrontar las rumiaciones y distorsiones de la realidad.

3º PARTE

Gestión de un ataque de ansiedad:

- Aspectos sensitivos: mareos, visión distorsionada...
- Aspectos emocionales: miedo, tristeza, impotencia...
- Aspectos cognitivos: “volverse loco”, “creer morir” ...

ASPECTO PRÁCTICO

2 ACTIVIDADES para darse cuenta de que la ansiedad es fruto de la imaginación:

**¿NUESTRA CAPACIDAD INTELECTUAL ES UNA VENTAJA O
UNA DESVENTAJA?
¿MÁS INTELIGENTES QUE NUNCA? O ¿MÁS TORPES?**

MESA REDONDA

EXPOSICIÓN DE CASOS PERSONALES, DUDAS...

DURACIÓN:

Aproximadamente 2h o 2h:30min.

Nº DE PLAZAS:

Mínimo 12, máximo 20.

PRECIO:

30€

FECHAS:

(Próximamente más información)

LUGAR:

(Próximamente más información)