

Gestión Emocional para prevención de la Ansiedad

INTRODUCCIÓN:

Desgraciadamente el mundo actual se muestra propicio para desarrollar los trastornos de ansiedad. Los casos de crisis de angustia o de ataques de pánico van en aumento y las mujeres somos especialmente sensibles a estos trastornos de ansiedad por nuestra historia como mujeres sometidas a un modo de estar en el mundo donde no se nos ha ofrecido las mismas oportunidades de desarrollarnos y fortalecernos emocionalmente. Y es que la presión a la que vivimos sometidas las mujeres es elevada y las causas que las motivan se invisibilizan en muchas ocasiones. Convertidas desde hace décadas en "supermujeres", las expectativas hacia nosotras de ocuparnos de la casa, de tener hijos e hijas, de tener pareja, de la educación de los niños y niñas, de las personas mayores, de tener un "cuerpo 10" y de ser las mejores profesionales nos lleva a un estado de perfeccionismo y omnipotencia difícil de sostener.

Desde la perspectiva de género se pretende visibilizar la condición de las mujeres en sus actividades, sus vidas, sus espacios, sus motivaciones y la forma en que contribuyen a la realidad social. En este sentido es necesario que se redefinan la conceptualización, los factores que impactan la salud y la calidad de vida de las mujeres y las soluciones a las manifestaciones de una salud emocional no sana. Esta es la razón de esta propuesta formativa, dar respuesta a la ansiedad de las mujeres particularmente, porque las razones por las que surge son distintas y particulares.

DIRIGIDO A:

A todas las mujeres mayores de edad que sufren malestar por ansiedad y estrés y desean mejorar su gestión emocional, y que se sientan motivadas hacia el cambio personal y colectivo desde la deconstrucción de roles y estereotipos y la construcción de nuevos modelos de ser mujeres, para poder incidir directamente en el contexto social del que participan.

FINALIDAD:

El propósito principal de este programa es propiciar que las mujeres sean conscientes de las situaciones estresantes de sus vidas que les pueden derivar en crisis de ansiedad, que aprendan a detectar los factores estresores que provocan dichas situaciones de ansiedad, que mejoren su capacidad de adaptación al medio ambiente, y dispongan de habilidades y recursos para la mejora de su calidad de vida.

Trabajar en la adquisición de poder propio a través del auto reconocimiento, autocuidado y autoestima como fase fundamental en el proceso.

Todos los contenidos del programa están orientados a:

- Comprender la ansiedad: conocer y analizar los síntomas físicos, psicológicos, cognitivos, conductuales y sociales, y sus efectos en la salud.
- Mejorar la autoestima: autoconocimiento y autoconcepto.
- Controlar las emociones: inteligencia emocional.
- Controlar los pensamientos: pensamientos positivos frente a negativos y ansiosos.
- Controlar el cuerpo: aprender a relajarse, realizar actividad física, dormir mejor.
- Trabajar la resiliencia: afrontando el estrés, las preocupaciones, aprendiendo a organizar las actividades, aprendiendo a resolver problemas.

TEMPORALIZACIÓN:

Posibilidad de adaptar la duración según necesidades:

Propuesta de 16 seminarios en 4 meses de duración, con una frecuencia de 4 seminarios al mes (uno por semana), 3 horas cada uno, 48 horas en total. Fechas por determinar.

INFORMACIÓN:

Si deseas conocer el [programa completo](#), te puedes poner en contacto con nosotras para informarte:

info@miriamherbon.com / miriamherbon.com
Telf. 944741824 / 637305675