

ENTIENDO LA ANSIEDAD, MÁS ALLÁ DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

TALLER VÍA STREAMING

Fecha: miércoles 4, 11, 18 y 25 de septiembre 2024

Horario: De 16:00 a 17:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Karla Patiño

Destacada profesional con una sólida trayectoria en el ámbito pedagógico. A lo largo de su carrera, ha demostrado un compromiso constante con la excelencia y la innovación, contribuyendo significativamente su experiencia en el área de cuidados.

Cuenta con experiencia en intervenciones psicopedagógicas, terapias de lenguaje, terapia de juego, trastornos del neurodesarrollo y trastornos de aprendizaje.

Objetivos de aprendizaje

Las y los participantes conozcan sobre la ansiedad, no solo la etimología, sino como se experimenta, cómo se somatiza, identificar si es una emoción, un sentimiento o trastorno que requiera un diagnóstico.

¿Quiénes pueden padecerla? ¿Los niños y bebés pueden sufrir de ansiedad? ¿Qué hacer si se tiene ansiedad?, conocer estrategias y herramientas que les permitan enfrentarse a crisis de ansiedad

Sesiones

Sesión 1: Comprendiendo la ansiedad

Revisaremos varios conceptos de ansiedad, origen etimológico, lo que conocemos y creemos saber sobre la ansiedad, así como su impacto en la salud física y mental. Trataremos de hacer conciencia sobre el tema y que se reconozca como una problemática actual en nuestra población.

Sesión 2: Emoción, sentimiento o Trastorno

Debatiremos si la ansiedad es alguno de estos conceptos, conoceremos la diferencia de cada uno de ellos para que sea más útil la identificación de la ansiedad y los síntomas que se pueden presentar, con la intención de que los participantes logren reconocer si presentan alguna sintomatología.



Sesión 3: ¿Quiénes pueden sufrir ansiedad?

Conoceremos si la ansiedad se puede manifestar desde edades tempranas, características que se pueden presentar en las etapas significativas del desarrollo humano (desde bebés hasta adultos mayores), es de suma importancia identificar si nuestros familiares sin importar la edad, incluso nosotros mismos estamos padeciendo ansiedad.

Sesión 4: Afrontamiento saludable y no saludable de la ansiedad

Rescataremos los aprendizajes previos con la intención de que se tenga claro lo qué es la ansiedad y así brindar información útil sobre intervenciones y técnicas para el manejo de ésta, identificando si se puede realizar de una manera saludable o no y así los participantes cuenten con herramientas que les permitan controlar la ansiedad.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx

