

# ¿CÓMO GESTIONAR LA ANSIEDAD EN ENTORNOS ACADÉMICOS Y PROFESIONALES?

## HOW TO MANAGE ANXIETY IN PROFESSIONAL AND ACADEMIC CONTEXTS?

---

---

### PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

---

---

Este curso te permitirá aprender algunas estrategias para manejar la ansiedad ante tus estudios o situaciones laborales difíciles. Dotar a la comunidad de estudiantes de la UAM de las estrategias necesarias para organizar su tiempo, manejar su ansiedad y enfrentarse a los exámenes /trabajo con un mayor control.

### ESTRUCTURA Y CONTENIDO

---

---

- Parte I: Problemas habituales en el estudio
- Parte II: Factores clave para el estudio
- Parte III: Gestión de la ansiedad
- Parte IV: Gestión de los pensamientos
- Parte V: Asertividad
- Parte VI: Recursos de ayuda especializada

---

---

### CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

---

---

Fecha de los cursos: 6 de marzo de 2025

Horario: -de 14:30 h. a 19:30 h.

Lugar de impartición: Facultad de Psicología.

---

---

### CRITERIO DE EVALUACIÓN

---

---

La evaluación del curso se realizará mediante:

- Participación en las sesiones 50%.
- Entrega de prácticas 50%.

---

---

### PERSONAL DOCENTE

---

---

Ana Calero. Profesora Titular Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid

1 hora . Miriam Romero Velázquez Profesora Universidad Europea de Madrid. 4 horas

---

---

### Nº HORAS /CRÉDITOS

---

---

5 horas presenciales.

0 ECTS.