

Ansiedad, Autoestima y Selectividad



centro de
psicología
elemental

SESIÓN 1 NO TE OLVIDES

Cuando la Selectividad se acerca, los alumnos/as suelen perder el foco de quienes son y se fusionan con notas, listas, exámenes y demás procesos académicos.

Para el ser humano, y más para el adolescente sometido a alta presión, es necesario recordarle su propia valía, su capacidad de ser únicos y, así, cuidar su autoestima, para dar lo máximo de sí mismos



PROGRAMA

1. Autoestima, ¿por qué es importante?
2. ¿Recuerdas quien eres? La importancia de la identidad
3. Dinámicas sobre Autoconocimiento y Autoestima: "el sobre" y "véndete"
4. Defusión Cognitiva: YO-EXAMEN
5. Y, ¿Ahora qué? Comenzamos a trabajar la Ansiedad

SESIÓN 2 3 CLAVES PARA LA ANSIEDAD

Los picos de ansiedad tan altos que pueden alcanzar alumnos en pleno proceso de preparación de exámenes finales y de la Selectividad, pueden afectarles a su rendimiento académico y, aun peor, a su salud mental. Por ello, es de especial importancia y urgencia dotarles de herramientas para que puedan aprender a controlar la ansiedad y, así, procurarles un correcto funcionamiento como seres humanos



PROGRAMA

1. ¿Qué es la Ansiedad? Nuestra amiga la enemiga
2. ¿Cómo reconozco mi ansiedad? Síntomas
3. ¿Cómo funciona la Ansiedad? Ejercicio experiencial: "Quítate las Cartas"
4. 3 Claves para la Ansiedad
 - a. Vivir en el Presente
 - b. La Lista Anti-Ansiedad
 - c. La Caja de los Autocuidados

+ INFORMACIÓN



JAVIERSANCHEZGIL.COM
656 55 04 84



AINHOACASCALES.COM
622 36 70 06

