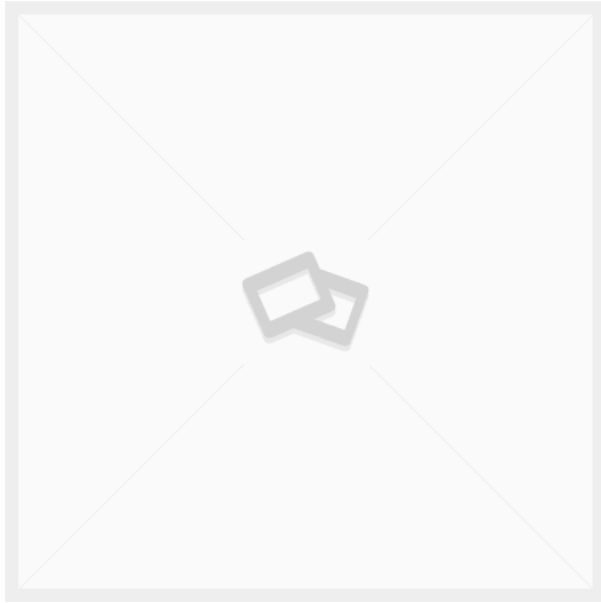




AFRONTAMIENTO DE LA VERGÜENZA Y LA ANSIEDAD.

SKU: 0738_R

Horas [15](#)

OBJETIVOS

- Aprender el concepto de vergüenza tanto propia como ajena.
 - Conocer a la vergüenza como una emoción autoconsciente.
 - Reconocer los principales componentes del sentimiento de vergüenza: los pensamientos, los sentimientos, así como las conductas de autoprotección que el individuo puede llegar a mostrar.
 - Aprender la fuerte relación existente entre la emoción de vergüenza y la ansiedad que experimentan las personas.
 - Analizar las posibles implicaciones del sentimiento de vergüenza en las diferentes esferas de la vida de las personas: en el ámbito privado, en las relaciones interpersonales y en el ajuste psicológico.
 - Comprender las claves del sentimiento de vergüenza.
 - Aplicar las pautas necesarias para establecer un plan personalizado para superar la vergüenza mediante las técnicas necesarias como, por ejemplo: el autoconocimiento, el trabajo de mejora de la autoestima, aceptación de la vulnerabilidad ante los demás y el autoconocimiento de las fortalezas y debilidades.
 - Aprender cómo se manifiesta la ansiedad en las personas y cuál es su principal sintomatología.
 - Conocer los diferentes modelos teóricos que explican las causas del sentimiento de ansiedad.
 - Reconocer cuáles son los principales trastornos asociados a la ansiedad y su sintomatología.
 - Reconocer las principales técnicas de afrontamiento que pueden aplicarse de forma efectiva a fobias, ansiedad, estrés, etc.
 - Distinguir las técnicas de afrontamiento efectivas de aquellas que pueden suponer un problema para la solución de estos trastornos.
- Comprender en qué consiste el tratamiento cognitivo conductual.
- Aprender las principales técnicas que pueden practicarse para el control de la ansiedad: respiraciones profundas, detención del pensamiento, ensayo mental y relajación muscular.
 - Establecer un plan efectivo para la superación de la vergüenza.

CONTENIDO

UD1. AFRONTAMIENTO DE LA VERGÜENZA Y LA ANSIEDAD

- 1.1. ¿Qué es la vergüenza?
- 1.2. ¿Qué es la vergüenza ajena?
- 1.3. La vergüenza como emoción autoconsciente
 - 1.3.1. ¿Qué son las emociones autoconscientes?
 - 1.3.2. Rasgos generales de las emociones autoconscientes
 - 1.3.3. Vergüenza: autoevaluación negativa
- 1.4. Componentes: pensamientos, emociones, conductas de autoprotección
- 1.5. Implicaciones de la vergüenza
 - 1.5.1. En el ámbito privado
 - 1.5.2. En el ámbito interpersonal
 - 1.5.3. En el ajuste psicológico
- 1.6. Relación entre ansiedad y vergüenza
- 1.7. Claves para comprenderla y manejarla
 - 1.7.1. Manejo de pensamientos negativos
- 1.8. Plan para superar la vergüenza
 - 1.8.1. Mediante la vulnerabilidad
 - 1.8.2. Autoconocimiento
 - 1.8.3. Trabajo con la autoestima. Aprendiendo a autorregularnos
 - 1.8.4. Identificando pensamientos irracionales

UD2. ANSIEDAD, ANGUSTIA Y ESTRÉS

- 2.1. Pienso, luego temo. Aproximación conceptual y síntomas
- 2.2. Teorías sobre las causas de la ansiedad
 - 2.2.1. Modelo cognitivo. Lista de comprobación de distorsiones cognitivas
 - 2.2.2. Modelo de la exposición
 - 2.2.3. Modelo de la emoción oculta
 - 2.2.4. Modelo biológico
- 2.3. Ansiedad y trastornos asociados. Ejemplos recogidos en DSM-5
 - 2.3.1. Trastorno de ansiedad por separación
 - 2.3.2. Mutismo selectivo
 - 2.3.3. Fobia específica
 - 2.3.4. Trastorno de ansiedad social
 - 2.3.5. Trastorno de angustia
 - 2.3.6. Agorafobia

UD3. Aprendiendo a ser libres: Técnicas de afrontamiento

- 3.1. Falso afrontamiento o afrontamiento contraproducente
 - 3.1.1. Las estrategias de afrontamiento contraproducente en relación con las acciones anticipatorias
 - 3.1.2. Técnicas de afrontamiento contraproducente en actos de ejecución
 - 3.1.3. Afrontamiento contraproducente relacionado con actos de cierre de la acción
 - 3.1.4. Interacciones contraproducentes entre los diferentes actos de afrontamiento emprendidos por el individuo

- 3.2. Tratamiento cognitivo-conductual
- 3.3. Técnicas para afrontar la ansiedad
 - 3.3.1. Respiración profunda
 - 3.3.2. Detención del pensamiento
 - 3.3.3. Ensayo mental
 - 3.3.4. Relajación muscular
- 3.4. Cómo superar la vergüenza
- 3.5. Plan para superar la vergüenza