



FORMACIÓN CERTIFICADA EN:

AFRONTAMIENTO DE LA VERGÜENZA Y LA ANSIEDAD



➤ **DURACIÓN:** 15h

➤ **CONTENIDOS**

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

➤ 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.

➤ **HERRAMIENTAS Y METODOLOGIA**

- **EL CAMPUS VIRTUAL DE FORMACIÓN** constituye el SOPORTE TÉCNICO en el que se fundamenta el proceso formativo del alumnado en modalidad online. Los/as alumnos/as dispondrán en el mismo de los contenidos y tendrán acceso, además, a los servicios y espacios donde se desarrollará el proceso formativo y de evaluación del alumnado.
- El/la participante encontrará diferentes elementos que le permitirán organizar su trabajo, acceder a los recursos didácticos, comunicarse con el/la tutor/a o sus compañeros/as, consultar los temas pendientes del curso y conectarse a Redes Sociales.
- Los/as alumnos/as dispondrán en el CENTRO DE FORMACIÓN ONLINE, de los siguientes **elementos y recursos didácticos**:
 - **CONTENIDO INTERACTIVO**: contenidos interactivos específicos con ilustraciones, imágenes, animaciones, elementos interactivos, además de ejercicios y test autoevaluables que le indican el grado de conocimientos alcanzado.
 - **MANUAL DIDÁCTICO**: desarrollo teórico de los temas que integran el curso.
 - **EJERCICIOS, ACTIVIDADES Y CASOS PRÁCTICOS** propuestos.
 - **PRESENTACIONES** en PowerPoint que se utilizarán como apoyo al contenido de la acción formativa, para fijar y/o aclarar conceptos.
 - **VÍDEOS DEL PROFESORADO**: en las que a través de formato vídeo y apoyado por presentaciones, imágenes, texto o aplicaciones, el/la tutor/a-formador/a transmitirá a el/la alumno/a de forma clara, práctica y amena, información sobre la acción formativa o la temática específica del curso.
 - **VÍDEOS DE APOYO** de Youtube seleccionados por el/la tutor/a-formador/a como material adicional. También se podrán emplear como elemento de partida para abrir debates sobre temas relacionados con la acción formativa.
 - **TEST DE EVALUACIÓN**: a través de los cuales se evaluará la adquisición de los conocimientos por parte de los/as participantes. Estas pruebas se realizarán en el propio Campus de forma telemática y se mostrará el resultado obtenido en el momento de su realización.
 - **BIBLIOTECA con GLOSARIO DE TÉRMINOS Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y DE PÁGINAS WEB** sobre el contenido del curso que permite a los/as participantes profundizar en los contenidos de la materia, enlazar con portales temáticos, fomentar el interés en ésta y motivar a éstos/as en el trabajo autónomo.
 - **La METODOLOGÍA ONLINE** propuesta se ajusta a las características y necesidades de cada alumno/a, combinando las metodologías de **enseñanza programada** y de **trabajo autónomo** del alumnado con el **asesoramiento de un/a formador/a especializado** y mediante el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación, creando un entorno de aprendizaje activo, próximo y colaborativo en el **Campus Virtual**.



- **ENSEÑANZA PROGRAMADA:** persigue transmitir los conocimientos al alumnado sin la intervención directa de el/la formador/a, a través de la organización y estructuración de los contenidos de forma secuencial. La realización periódica de ejercicios y pruebas de autoevaluación permiten afianzar lo aprendido y corregir los posibles errores en el aprendizaje.
- **TRABAJO AUTÓNOMO:** sistema de trabajo donde el/la alumno/a asume la responsabilidad de su proceso de aprendizaje, adaptándolo a su ritmo de trabajo y a sus propias necesidades, lo que exige una mayor implicación por su parte.
- La planificación de la formación será inscrita en un **CALENDARIO** que determinará los momentos en que tutor y alumnos deben realizar cada una de las actividades formativas programadas, conforme a los objetivos propuestos en cada momento del curso, quedando programados.
- Las acciones formativas están diseñadas para propiciar el fomento de las habilidades, conocimientos y experiencias relevantes para el desarrollo profesional dentro del ámbito de la temática del curso.
- Desde el primer momento el alumno dispondrá de información sobre cómo realizar su curso. Para ello, uno de los elementos claves para la planificación del estudio de manera autónoma por parte del alumno es la **Agenda**. En ella se indica de manera orientativa el periodo de tiempo del curso recomendado para afrontar los diferentes recursos didácticos disponibles en cada caso. El alumno tendrá acceso a ella desde el inicio del curso para que pueda organizar su estudio. En la agenda se incluyen los eventos más relevantes relacionados con los recursos didácticos puestos a disposición del alumno.
- El material didáctico objeto fundamental del proceso de enseñanza, será puesto a disposición del alumno en el Campus de manera ordenada y en los formatos más idóneos para ajustarlos a las especificaciones del curso. El alumno debe trabajarlos de manera autónoma dedicando un tiempo que dependerá de las necesidades individualizadas del alumno. Las actividades y casos prácticos buscan consolidar el proceso formativo de los alumnos poniendo en práctica lo aprendido sobre las disciplinas del programa cursado.
- Además de la Agenda, el alumno contará con el apoyo del **tutor** que será el encargado de resolver las dudas que puedan surgir durante el proceso de enseñanza. El seguimiento del alumno proporcionará un feedback constante, siendo consciente de sus progresos de aprendizaje en cada momento

FORMACIÓN CON CERTIFICACIÓN OFICIAL CERTIUNI

Certiuni, la plataforma de referencia en España para la **certificación oficial**, que ofrece a universidades e instituciones públicas y privadas sistemas de acreditación en las **competencias más demandadas en el ámbito laboral y académico a nivel nacional e internacional**.

La **Fundación CertiUni** fue fundada en 2014 por la **Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas (CRUE)**, y ofrece servicios de certificación a universidades, instituciones públicas y privadas, empresas y centros formativos de España. La creación del sistema de certificación CertiUni surgió de la necesidad de usar un sistema de certificación común para la evaluación de competencias.



El Sistema de Evaluación obligatorio para conseguir la Acreditación implica:

- Visualización de al menos el 90% del contenido interactivo del curso. Firmar en todas las páginas
- Pruebas parciales: Aprobar el examen parcial de cada Unidad, lo que supone alcanzar al menos un 50% de aciertos.
- Pruebas finales: Aprobar las pruebas finales, lo que supone alcanzar al menos un 50% de aciertos.