

## **Programa Libre de Ansiedad**

### **Curso Online de 8 semanas para vencer el miedo, fobias, la ansiedad y el pánico**

#### **1era Semana. Conociendo la ansiedad**

##### **Información básica:**

- Conocerás la terapia cognitivo-conductual y el conocimiento científico que la sustenta. Además sabrás lo que dice la ciencia sobre la ansiedad y el miedo.
- Abordaremos los principios de la ansiedad y sus diagnósticos específicos.
- Aprenderás cómo interactúan los pensamientos, las emociones y la conducta en nuestra vida cotidiana, y empezarás a mejorar tu calidad de vida.

##### **Ejercicios:**

- La brújula de la vida*. Este ejercicio te aportará una idea más clara de tu momento presente y de lo que, en este momento, es importante para ti.
- Relajación - Parte 1*. Este ejercicio te ayudará a bajar el nivel de actividad de tu cuerpo, potencia tu habilidad para resistir el estrés y manejar los sentimientos de una manera equilibrada.

#### **2da Semana. Perdiendo el miedo al miedo**

##### **Información básica:**

- Reconocerás cuáles son las respuestas fisiológicas de tu cuerpo frente a la ansiedad.
- Entenderás cómo ocurre la ansiedad y "la ansiedad de tener ansiedad"
- Identificarás los síntomas desagradables que pueden estar causados por una mala forma de respirar (respiración agitada o hiperventilación).

### **Ejercicios:**

-*Analizar ansiedad.* Este ejercicio es un análisis en detalle de los eventos que determinan tus conductas de ansiedad y desde aquí emprender el trabajo de cambio y aprendizaje.

-*Relajación - Parte 2.* Esta parte del programa de relajación trata sobre una técnica llamada "escáner del cuerpo". La idea es notar exactamente como te sientes, pero sin juzgar si es bueno o malo.

-*Sensaciones del cuerpo.* Este ejercicio provoca diferentes reacciones en el cuerpo y te da la posibilidad acostumbrarte a sensaciones corporales que muchas veces se malinterpretan.

### **3ra Semana. Aprender a sentirse bien**

#### **Información básica:**

-*Conocerás* las reacciones automáticas del cuerpo relacionadas con la ansiedad.

-*Identificarás* detenidamente lo que debes practicar para vencer la ansiedad y avanzarás paso a paso haciendo cosas cada vez más audaces.

### **Ejercicios:**

-*Entrenamiento en estrategias de afrontamiento.* Identificarás metas, desarrollarás planes de acción y evaluarás los resultados obtenidos. El objetivo es crear un programa de entrenamiento para vivir una buena vida.

-*Sensaciones del cuerpo.* Te acostumbrarás progresivamente a las respuestas normales del organismo frente a la ansiedad.

-*Relajación - Parte 3.* El escáner de cuerpo reforzado es el primer paso para ser capaz de relajarte a corto plazo.

## 4ta Semana. **Los pensamientos I**

### **Información básica:**

-*Conocerás por qué* los pensamientos son algo que está muy relacionado con la ansiedad.

-*Los pensamientos son al mismo tiempo un síntoma y un mecanismo automático para tratar de "solucionar el problema"*.

### **Ejercicios:**

*Aceptar los pensamientos.* En esta parte del programa vas a explorar más de cerca tus pensamientos y sentimientos, las funciones que cumplen y el control que tienes sobre ellos.

*Relajación-Parte 4.* Entrenarás la relajación en muy corto tiempo, para que puedas encontrar el equilibrio en situaciones cotidianas de forma rápida y eficiente.

## 5ta Semana. **Los pensamientos II**

### **Información básica:**

- Observarás los pensamientos y trabajarás de forma sistemática para descubrir algunas de sus características.

- Te enfrentarás a los pensamientos negativos de forma sistemática, los revisarás y mirarás desde distintos ángulos, y de ese modo disminuirás la influencia que tienen en tu persona.

### **Ejercicios:**

-*Entrenamiento en estrategias de afrontamiento.* Aprenderás cómo trabajar con los pensamientos negativos e inútiles en forma sistemática y constructiva.

-*Enfrentarse a los pensamientos negativos.* Practicarás "la captura" de pensamientos automáticos negativos y lograrás mirarlos desde la distancia como "cosas" que van cambiando y no como verdades absolutas.

## 6ta Semana . **Comportamientos favoritos**

### **Información básica:**

Si eres como la mayoría de las personas, en algunas ocasiones te puedes sentir insuficiente, sobretodo en conflictos, en competencia, al ser cuestionado/a, al ser criticado/a, etc. ¿Cómo manejas ese sentimiento de no ser lo suficientemente bueno/a o perfecto/a?

### **Ejercicios:**

-*Mindfulness*. El entrenamiento en atención plena o mindfulness, requiere practicar la atención enfocada y aprender a estar en el momento presente.

## 7ma Semana. **Asertividad**

### **Información básica:**

- Aprenderás a manejar conflictos.
- Conocerás la escucha activa
- Comprenderás la utilidad de "los mensajes en primera persona"
- Aprenderás cómo hacerte valer

### **Ejercicios:**

-*Analizar adaptación excesiva*. Practicarás el decir no y ser asertivo. El análisis te dará un soporte para pensar sobre los efectos y consecuencias de una adaptación exagerada.

-*Comunicación eficiente*. Si tienes problemas para decir no, y tiendes a acomodarte a los otros en contra de tus propios objetivos personales, entonces, este ejercicio te va a servir mucho.

## 8va Semana. **Prevención de recaídas**

### **Información básica:**

- El camino a seguir.*
- Manejo de sentimientos difíciles.*
- Volver a subir al caballo.*

### **Ejercicios:**

*El plan de progreso.* El programa se ha acabado y ahora se trata de seguir adelante por cuenta propia.