

## Afrontamiento de la vergüenza y la ansiedad

Modalidad: curso e-Learning Duración: 15 horas

Categorías: Habilidades

### 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." " "

### 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