

JORNADA CIENTÍFICA:

“¿CÓMO PODEMOS AFRONTAR LA ANSIEDAD EN LA UNIVERSIDAD?”

Presentación:

La ansiedad es una emoción normal que cumple una función adaptativa en diversas situaciones. Todos los seres necesitan disponer de algún mecanismo de vigilancia para asegurar su supervivencia y la ansiedad cumple ese papel en numerosas situaciones. Así, es normal, y deseable, que un ser humano tenga miedo cuando se acerca un peligro real. De hecho nuestro organismo está preparado para aprender a sentir miedo y ansiedad como una manera de prevenir situaciones peligrosas o dolorosas. Sin embargo, a veces esta capacidad preventiva no funciona bien y se producen falsas alarmas ante estímulos inofensivos. De esta forma nos encontramos frente a posibles trastornos de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por tener a la ansiedad o el miedo como elementos principales del sufrimiento. Cada trastorno se refiere a un conjunto característico de síntomas y sensaciones que suelen aparecer en la misma persona.

Hay distintos trastornos de ansiedad, pero a veces, los síntomas que se presentan no alcanzan la intensidad, la frecuencia o la repercusión en la vida social, laboral o personal como para justificar un diagnóstico formal de trastorno de ansiedad.

En otros casos, las reacciones de ansiedad se deben a acontecimientos estresantes como por ejemplo una separación de pareja o un despido laboral, que crean una dificultad puntual para desarrollar la vida cotidiana, y entonces se habla de un trastorno adaptativo.

También puede ocurrir que los síntomas de ansiedad estén provocados por enfermedades físicas o por el consumo de fármacos, drogas o sustancias dietéticas. En estos casos puede haber un trastorno de ansiedad o no, dependiendo de cada persona y de las circunstancias que concurren.

Estas Jornadas van dirigidas a dar a conocer a los/as estudiantes universitarios/as los distintos trastornos de ansiedad y los mecanismos psicológicos involucrados, pero también, y especialmente, para aportarles estrategias de afrontamiento que pueden ser útiles para manejar la ansiedad en sus diversas formas.

Programa:

9.30 h. Reparto de documentación y acreditación de asistentes

9.45 h. Apertura de la Jornada. Dña. Anabel Vergara. Decana de la Facultad de Psicología

9.50 h. Bienvenida de la Vicerrectora de Alumnado. Dña. Elena Bernaras

10.00 h. “*Toma de conciencia: reconocemos, sentimos y medimos nuestra ansiedad*”. Dña. Idoia Gutiérrez. Psicóloga clínica y jurídica. Clínica forense de San Sebastián EJ-GV.

10.45 h. “*¿Cómo puedo mejorar mi nota en un examen? Estrategias para el manejo de la ansiedad*”. Dña. Ana Sánchez Alias. Psicóloga clínica. Ejercicio privado de la profesión. Decana del Colegio de Psicólogos de Gipuzkoa.

11.30 h. “*La práctica de la atención plena. Mindfulness*” Dña. Mercedes Sainz. Profesora de yoga. Maestra en meditación zen. Instructora de Mindfulness,

12.15 h. “*Los trastornos de ansiedad*” Dn. José Manuel Chouza Pérez. Psiquiatra. Osakidetza/Servicio Vasco de Salud.

13.00 h. Debate con los y las asistentes a la Jornada. Modera: Dña. Patricia Insúa. Coordinadora del Servicio de Psicología Aplicada de la UPV/EHU

Asistencia libre.
Se concederá certificado de asistencia

Con la colaboración del
Vicerrectorado de Alumnado de la UPV/EHU

**SERVICIO DE PSICOLOGÍA APLICADA
(SPA/PAZ)**

JORNADA CIENTÍFICA:

“¿CÓMO PODEMOS AFRONTAR LA ANSIEDAD EN LA UNIVERSIDAD?”



Lugar:
**Aula Magna de la Facultad de
Psicología de la UPV/EHU**

Fecha: 22 de marzo de 2012
Horario: 9.30 h – 13.30 h



Psikologia Fakultatea
Facultad de Psicología

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea