

# BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN AL CURSO

**AUTOCONTROL DE LA ANSIEDAD: “QUE NO LIMITE MI VIDA”**

Interesados contactar con AEESME

[aeesme.aeesme@gmail.com](mailto:aeesme.aeesme@gmail.com)

**Nombre y apellidos:**

**Profesión:**

**DNI:**

**Teléfono:**

**Correo electrónico:**

**Centro de trabajo:**

LA ADMISIÓN AL CURSO SE COMUNICARÁ POR CORREO ELECTRÓNICO O TELÉFONO A LOS/AS ALUMNOS/AS SELECCIONADOS/AS

Los datos personales recogidos serán incorporados y tratados en un fichero, perteneciente a la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME), cuya finalidad es gestionar las solicitudes de participación del alumno en las actividades de formación y facilitar la difusión de la oferta formativa de la AEESME. Dicho fichero podrá ser objeto de las cesiones previstas en la Ley.

El órgano responsable del fichero es la AEESME y la dirección donde el interesado podrá ejercerlos derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el mismo es C/Gallur, 455 local 1428047–Madrid, todo lo cual se informa en cumplimiento del art.5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal.

# CURSO

AVALADO POR LA  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
DE ENFERMERÍA DE SALUD  
MENTAL

## AUTOCONTROL DE LA ANSIEDAD: “QUE NO LIMITE MI VIDA”

**0,7 CRÉDITOS ECTS**

**Cátedra Francisco Ventosa UAH-AEESME**



## **DIRIGIDO A:**

Enfermeras especialistas en Salud Mental, enfermeras residentes de las distintas especialidades y otras enfermeras interesadas en la actividad formativa.

## **OBJETIVOS:**

- Adquirir conocimientos sobre la ansiedad.
- Aprender a detectar la ansiedad y a cómo actuar cuando está presente, para mejorar nuestra calidad de vida.
- Cuidar de la persona en un entorno terapéutico, donde pueda verter su ansiedad y aprenda a manejarla, para que no suponga una limitación en su vida.
- Cuidar de la persona con ansiedad en consulta individual y en grupo.
- Abordar situaciones conflictivas derivadas de la ansiedad.

## **METODOLOGÍA:**

- Utilización de diferentes métodos educativos para la adquisición de conocimientos y competencias de nuestra ansiedad personal y como profesionales que cuidan a personas con procesos ansiosos, con aportaciones basadas en la experiencia.
- Practicas grupales con los participantes para explorar sobre la ansiedad.

## **CONTENIDOS:**

- Conceptos sobre ansiedad.
- Técnicas de relajación para la disminución de la ansiedad.
- Técnicas cognitivas para el autocontrol de la ansiedad.

## **HORARIO Y FECHAS:**

15 horas de duración.  
Fecha por determinar.

## **LUGAR DE CELEBRACIÓN:**

Por determinar.

## **NÚMERO DE PLAZAS:**

25 plazas por riguroso orden de inscripción.

## **COORDINACIÓN:**

Dr.Francisco Megías Lizancos  
Profesor Honorífico. Universidad de Alcalá.

## **PROFESORADO:**

D<sup>a</sup>. Amparo Mendo Chapa  
Enfermera Especialista en Salud Mental. Experta en manejo de grupos. Centro de Salud Mental de Móstoles.



ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA  
DE SALUD MENTAL

