Talleres para adultos

Ampsico

Psicólogos y pedagogos

Inteligencia Emocional

Se ha descubierto que el potencial intelectual no es el único factor a tener en cuenta cuando hablamos de la receta del éxito en los distintos ámbitos de la vida. Desarrollar nuestra capacidad para comprender y manejar las emociones nos brinda un gran abanico de posibilidades de desarrollo y éxito personal.

Objetivos del taller:

- Aprender a ser conscientes de las propias emociones, comprenderlas y saber diferenciarlas para integrarlas en el pensamiento.
- Ser capaz de regular las propias emociones, tanto las positivas como las negativas.
- Dotar a la persona de habilidades para la identificación de estados emocionales en otras personas, mejorando su capacidad para comprenderlas.

Contenidos:

- Introducción a la Inteligencia Emocional.
- Percepción y expresión emocional.
- Facilitación emocional.
- Comprensión emocional.
- Regulación emocional.

Duración:

8 horas

(4 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Todas aquellas personas interesadas en desarrollar su "Cociente" emocional.

Psicología positiva

La psicología positiva es una novedosa rama de la psicología que busca mejorar el bienestar y la felicidad de las personas. Para ello se apoya en una perspectiva científica y en una rigurosa metodología.

Objetivos del taller:

- Aprender a manejar las situaciones desde el optimismo.
- Adquirir estrategias para generar emociones positivas y regular nuestro estado de ánimo.
- Identificar las 24 fortalezas personales y aprender a potenciarlas.
- Fomentar relaciones sociales saludables.
- Identificar y definir metas vitales.

Contenidos:

- Introducción a la Psicología Positiva (modelo PERMA).
- Importancia de nuestros pensamientos en la regulación de nuestro estado emocional.
- Descripción y medida de las 24 fortalezas personales.
- Desarrollo de relaciones sociales saludables.
- Creación de estados de flow.

Duración:

8 horas

(4 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Personas interesadas en mejorar su calidad de vida y crecer emocionalmente.

Manejo del estrés e inteligencia emocional

El estrés en exceso tiene una serie de consecuencias negativas graves. No sólo provoca cambios de hábitos relacionados con la salud sino que también genera alteraciones en los sistemas fisiológicos y sobre nuestro modo de pensar, lo que conlleva alteraciones en nuestro comportamiento y nuestras emociones.

Objetivos del taller:

- Adquirir estrategias para el manejo del estrés y la ansiedad.
- Aprender la relación entre pensamientos y emociones.
- Incrementar el autoconocimiento y el control emocional.

Contenidos:

- La respuesta de ansiedad.
- Síndrome general de adaptación.
- Impacto de los pensamientos en el estado emocional.
- Percepción, comprensión y expresión emocional.
- Regulación emocional.
- Técnicas de relajación y visualización.

Duración:

8 horas

(4 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Personas que deseen adquirir estrategias para manejar el estrés y la ansiedad.

Gestión del tiempo:
Estrategias para organizarse

La dificultad a la hora de administrar el tiempo en el día a día y establecer objetivos se traduce en problemas como: fatiga, apatía tras muchas horas de actividad no productiva, incumplimiento constante de compromisos, sensación de estar desbordado por las demandas y aumento de emociones negativas que repercuten en nuestro estado de ánimo y en nuestras relaciones interpersonales.

Objetivos del taller:

- Aprender estrategias eficaces para gestionar el tiempo.
- Reflexionar sobre la relación entre tiempo y felicidad.
- Identificar los obstáculos en nuestra gestión del tiempo.
- Aprender a establecer objetivos y prioridades para una mejor planificación.

Contenidos:

- ¿Qué entendemos por gestión del tiempo?
- Conciliación laboral y familiar.
- Planificación y cumplimiento de tareas.
- Establecimiento de objetivos.
- Influencia de las emociones en la actividad diaria.

Duración:

8 horas

(4 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Personas interesadas en aprender a gestionar su tiempo de un modo eficaz.

Aprende a relajarte:
Técnicas de relajación

El estrés es un hecho habitual en nuestras vidas. No se puede escapar de todas las situaciones estresantes que nos encontramos en el día a día ni evitar completamente nuestra respuesta innata a las amenazas, pero sí podemos aprender a contrarrestar nuestras reacciones habituales al estrés aprendiendo a relajarnos.

Objetivos del taller:

- Conocer nuestro sistema de respuesta ante las situaciones de estrés.
- Aprender a reconocer las sensaciones corporales propias de un estado de malestar para poder manejarlas.
- Conocer las distintas técnicas de relajación.
- Disminuir en nuestra mente las preocupaciones reduciendo así los niveles de ansiedad y aumentando nuestra calidad de vida.

Contenidos:

- La respuesta de activación fisiológica.
- Técnicas de control de la activación: técnicas de respiración, relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, mindfulness, hipnosis, visualización o relajación en imaginación.

Duración:

8 horas

(4 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Personas interesadas en conocer recursos para afrontar el estrés.

Risoterapia:
Re-aprendiendo a reír

A veces necesitamos buscar el sentido positivo a las circunstancias que nos vienen y utilizar la creatividad para sacarle el mayor partido a la vida. La risa juega un papel importante en este campo. Con este taller los participantes conocerán los beneficios que tanto a nivel personal como profesional reporta afrontar la vida con una sonrisa.

Objetivos del taller:

- "Re-descubrir" la risa como estrategia para enfrentarse a la vida.
- "Re-experimentar" la risa sana.
- Fomentar la sensibilidad y la imaginación.
- "Re-conocer" cualidades positivas de uno mismo.

Contenidos:

- Introducción a la risoterapia: ¿Qué es?, ¿Por qué ayuda a curar?. Clases de risa.
- Cómo recuperar la risa.
- Juegos para desarrollar la risa: preparación, desbloqueo, dinámicos, desarrollo y recuperación.
- Habilidades y estrategias para reír: enfrentarse a la autocrítica.

Duración:

2 horas

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Personas que quieran aprender a valorar los beneficios de la risa y el sentido del humor.

Habilidades sociales:
Clave del desarrollo personal

En la comunicación no sólo entra en juego la palabra sino diferentes aspectos que acompañan al lenguaje oral como son la gestualidad, el tono de voz, las expresiones faciales, etc. Las habilidades sociales juegan un papel determinante en el desarrollo personal y en el éxito que alcanzamos en los distintos ámbitos de la vida.

Objetivos del taller:

- Conocer, identificar e interpretar los elementos que forman parte de la comunicación.
- Adquirir habilidades para afrontar de forma asertiva las situaciones de carácter interpersonal en diferentes contextos.
- Poner en práctica la escucha activa y desarrollar la empatía.

Contenidos:

- Estilos y elementos básicos de la comunicación.
- Asertividad y escucha activa.
- Críticas y sugerencias de mejora.
- Habilidades para iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
- Empatía y conducta proactiva
- Habilidades para decir "NO" y para expresar afecto, agrado y sentimientos positivos.

Duración:

8 horas

(4 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

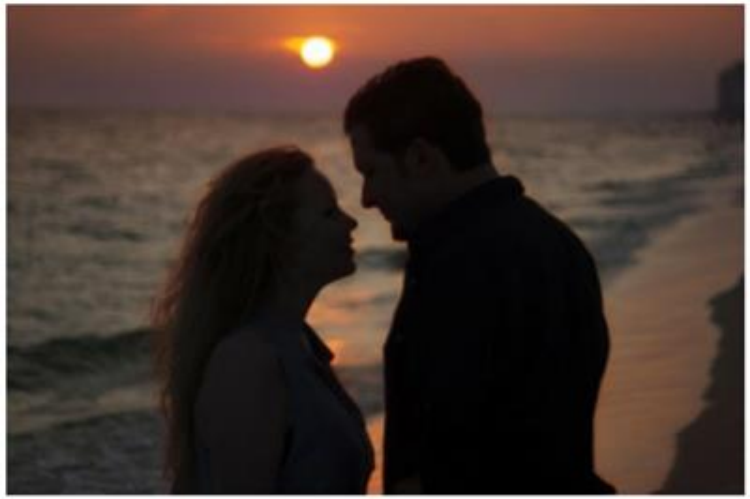
Personas interesadas en mejorar sus habilidades de comunicación.

La comunicación en pareja

Los problemas de comunicación en la pareja son muy frecuentes y pueden generar conflictos importantes en la relación. Una buena comunicación no consiste solo en hablar de todo con la pareja sino que se trata de reconocer las diferencias y respetar las decisiones y deseos de cada uno como pilares fundamentales para una adecuada comunicación y respeto mutuos.

Objetivos del taller:

- Fomentar estilos de comunicación asertivos.
- Adquirir pautas de comunicación adecuadas.
- Aumentar los intercambios positivos entre ambos miembros de la pareja.
- Adquirir estrategias de solución de problemas ante los diferentes conflictos.



Contenidos:

- Estilos de comunicación.
- La importancia de saber escuchar.
- La ley de la reciprocidad.
- Habilidades de conversación.
- Cómo expresar y recibir una crítica constructiva.
- Saber recompensar.
- Solución de conflictos en pareja.

Duración:

8 horas

(4 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Parejas que deseen mejorar su comunicación y fortalecer la salud de su relación.

Manejo del estrés ante exámenes orales de inglés:

En muchas ocasiones la experiencia de realizar un examen se vuelve traumática y merma la posibilidad de que la persona evaluada pueda demostrar su potencialidad. El resultado de ello es la vivencia de una situación desagradable y, como consecuencia, el deseo de no repetir este evento. Este breve taller pretende ayudar a sus participantes a afrontar con mayor seguridad sus exámenes orales.

Objetivos del taller:

- Comprender el concepto de ansiedad y su influencia en el rendimiento.
- Aprender a detectar pensamientos intrusivos que influyen negativamente en el rendimiento y modificarlos por otros más adaptativos para la situación de examen.
- Adquirir técnicas de relajación sencillas que ayuden reducir la ansiedad durante la situación de examen mejorando así la concentración.

Contenidos:

- Psicoeducación acerca de los exámenes orales.
- Concepto de ansiedad.
- Pensamientos intrusivos: qué son y cómo combatirlos.
- Parada de pensamiento y autotinstrucciones.
- Técnicas de relajación y concentración.
- Simulacro de examen real.

Duración:

4 horas

(2 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Alumnos de academias o escuelas de idiomas que preparen exámenes orales.

Control del estrés laboral en personal sanitario

El estrés es un trastorno biopsicosocial que afecta actualmente a la población mundial. El personal sanitario es una población con diversos factores de riesgo para padecerlo así como las consecuencias asociadas a éste: ansiedad, altibajos emocionales, irritabilidad y trastornos físicos entre muchos.

Objetivos del taller:

- Reconocer el estrés y los estresores en las distintas áreas de trabajo.
- Reconocer las emociones y saber clasificarlas.
- Aprender a reaccionar ante las demandas sin perder el control.
- Manejar técnicas de relajación.
- Adquirir habilidades sociales.
- Aprender a gestionar el tiempo eficientemente.

Contenidos:

- Estrés: Síndrome General de Adaptación.
- Inteligencia emocional.
- Habilidades sociales.
- Técnicas de relajación.
- Técnicas cognitivas.
- Gestión del tiempo.

Duración:

15 horas

(10 sesiones de 90 min)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Toda la población que conforma el sistema sanitario (médicos, enfermeros, administración, etc.)

Control de la obesidad mediante técnicas cognitivo-conductuales

En España los datos referidos a obesidad son alarmantes, el 50% de la población presenta sobrepeso (IMC>25) y el 16% es obesa (IMC>30) (IMEO, 2012). Más allá de un problema estético el sobrepeso y la obesidad implican un aumento exponencial del riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

Objetivo del taller:

- Realizar una intervención cognitivo-conductual sobre los aspectos psicológicos que influyen en la obesidad con la finalidad de mejorar los resultados en el tratamiento del control de peso.

Contenidos:

- Psicoeducación.
- Reestructuración cognitiva.
- Habilidades sociales.
- Autoestima.
- Gestión del tiempo y establecimiento de metas.
- Hábitos de vida saludable.
- Relajación.

Duración:

18 horas

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Personas interesadas en adquirir estrategias para el control del peso.

Control de la hipertensión arterial

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica cuya sintomatología puede ser inexistente o de carácter leve. Sin embargo, los riesgos que acarrea para la salud ser hipertenso son muy elevados. Está demostrado que en el origen, el desarrollo y el mantenimiento de la HTA influyen los acontecimientos diarios, la variabilidad emocional negativa y el estrés.

Objetivos del taller:

- Disminución y control de la HTA incidiendo en los factores psicológicos que influyen en su génesis y mantenimiento.
- Favorecer la adhesión al tratamiento médico de la HTA.

Contenidos:

- Psicoeducación.
- Hábitos saludables.
- Reestructuración cognitiva.
- Habilidades sociales.
- Control de la ira.
- Solución de problemas.
- Técnicas de relajación.

Duración:

14 horas

(7 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Personas interesadas en adquirir estrategias para el control de la HTA.

Control del tabaquismo mediante técnicas cognitivo-conductuales

Según datos recientes sobre el consumo de tabaco en España se ha tasado que el 24% de la población mayor de 15 años fuma a diario. Son datos preocupantes teniendo en cuenta los riesgos para la salud que acarrea el tabaquismo para el fumador y para sus personas más cercanas.

Objetivo del taller:

- Realizar una intervención cognitivo-conductual sobre los aspectos psicológicos y sociales que influyen en el tabaquismo con la finalidad de disminuir y eliminar el consumo de nicotina.

Contenidos:

- Psicoeducación.
- Control de estímulos discriminativos.
- Reestructuración cognitiva.
- Gestión del tiempo y establecimiento de metas.
- Hábitos de vida saludable.
- Relajación.

Duración:

12 horas

(6 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Personas que deseen eliminar su consumo de tabaco.

Manejo psicológico del dolor crónico

Varios estudios evidencian la relación existente entre emociones negativas (ansiedad, ira y tristeza/depresión) y el dolor. Por ello, desde Ampsico queremos proponerte un programa de intervención a nivel psicológico para lograr controlar los factores que influyen en la percepción de la experiencia dolorosa.

Objetivos del taller:

- Comprender cómo funciona el dolor y sus características.
- Aprender a regular las emociones negativas asociadas al dolor.
- Adquirir técnicas de relajación y estrategias distractoras que ayuden a reducir la intensidad del dolor.
- Potenciar e incrementar la actividad del paciente aquejado de dolor crónico.
- Adquirir habilidades de comunicación asertiva.

Contenidos:

- Psicoeducación sobre el dolor.
- Regulación Emocional: Ansiedad, Tristeza e Ira.
- Técnicas de relajación.
- Focalización de la atención.
- Actividades gratificantes.
- Entrenamiento en comunicación asertiva.

Duración:

8 horas

(4 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Personas que padezcan dolor crónico no oncológico.

Quiero ser mamá:

Control emocional en fertilidad

La infertilidad resulta ser un problema clínico muy particular, ya que es asintomático hasta el momento que la persona o la pareja se plantea y busca el embarazo. El proceso emocional que conllevan la infertilidad, la esterilidad y los tratamientos de reproducción asistida, es tan importante que resulta imprescindible que el psicólogo forme parte del tratamiento multidisciplinar.

Objetivo del taller:

- Mejorar la calidad de vida de mujeres inmersas en un proceso de fertilidad a través del trabajo con sus propias emociones, con el fin de aumentar las positivas y manejar las negativas.

Contenidos:

- Técnicas cognitivas.
- Técnicas de desactivación fisiológica.
- Inteligencia Emocional.

Duración:

12 horas

(6 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Mujeres en proceso de fertilidad.

Envejecimiento positivo

En la cultura occidental actual se tiende a asociar la vejez con la dependencia y el declive de las funciones físicas, mentales y sociales de la persona. Esta idea no se corresponde con la realidad estadística que nos muestra que hasta un 80% de las personas con 70 años mantiene una forma física y mental saludable.

Objetivos del taller:

- Fomentar las emociones positivas y el sentimiento de utilidad.
- Adquirir estrategias de regulación emocional.
- Trabajar el autoconcepto destacando los puntos fuertes de la persona.
- Promover la implicación en actividades saludables.
- Trabajar habilidades sociales que ayuden a reforzar la red social.
- Promover una actitud positiva hacia los recuerdos y las experiencias vividas.

Contenidos:

- Emociones positivas: reconocimiento y expresión emocional.
- Regulación emocional.
- Autoestima y autoeficacia.
- Habilidades sociales.
- Reminiscencia.

Duración:

8 horas

(4 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Personas mayores que no presenten un grave deterioro cognitivo.

Cuidando al cuidador

En España más de 1 millón de personas se ocupan del cuidado de algún familiar en estado de dependencia. La carga de trabajo y la afectación emocional que esto les genera añadidas a otros factores como pueden ser el cambio de rol y en la situación económica, desembocan en un riesgo de padecer ansiedad y depresión cuatro veces mayor que en el resto de la población.

Objetivos del taller:

- Conocer cuáles son los riegos para la salud física y mental de los cuidadores.
- Aprender a responder a situaciones estresantes del día a día.
- Adquirir habilidades para expresar y regular las emociones.
- Aumentar la autoestima y mejorar el estado de ánimo.
- Fomentar las relaciones sociales saludables.

Contenidos:

- Expresión y regulación emocional.
- Organización del tiempo.
- Habilidades de comunicación.
- Técnicas de relajación.
- Hábitos de vida saludable.

Duración:

8 horas

(4 sesiones de 2 horas)

Flexibilidad según demanda.

Destinatarios:

Familiares de personas que presentan algún grado de dependencia o enfermedad crónica.