

## PRESENTACIÓN

La Organización Mundial de la Salud ha reportado que más de 260 millones de personas en el mundo sufren de ansiedad y que es un problema habitual en el área de la salud mental.

La pandemia por coronavirus continúa poniéndonos a prueba, y demanda cada vez más la adaptación a nuevos escenarios. El futuro incierto y el constante cambio han sido factores importantes de aumento de estrés y generadores de ansiedad.

Es un programa de acompañamiento dirigido a transformar el estrés en crecimiento y resiliencia.

## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una respuesta emocional vinculada a la anticipación de una amenaza o daño futuro. Va acompañada de sentimientos desagradables, somatizaciones o conductas de evitación.

Es necesaria, ya que incita a las personas a alejarse del peligro y promueve la adaptación a nuevos entornos.

### **Síntomas de la ansiedad:**

- Irritabilidad
- Pérdida o aumento del apetito
- Inquietud y Nerviosismo
- Dificultad para concentrarse
- Temblores
- Preocupación extrema
- Problemas de sueño
- Tensión muscular
- Problemas gastrointestinales
- Taquicardia
- Problemas para respirar
- Cansancio

# METODOLOGÍA

FASES	CONTENIDO
<b>FASE 1</b> ¿QUÉ ME PASA?	SESIÓN INICIAL Y PRUEBAS DIAGNÓSTICAS
<b>FASE 2</b> AUTOCONOCIMIENTO	ESTUDIO DE PERSONALIDAD EXPLORAR MIS MIEDOS Y FORTALEZAS
<b>FASE 3</b> TRABAJO SEMANAL DE FORMA PERSONALIZADA	MANUAL PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD CON SESIÓN SEMANAL
<b>FASE 4</b> TRANSFORMACIÓN DEL ESTRÉS EN CRECIMIENTO Y RESILIENCIA	SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO PERSONALIZADO: SESIÓN SEMANAL Y ATENCIÓN DE DUDAS ONLINE

Durante los tres primeros meses se aprende a gestionar el estrés eliminando las emociones negativas a través de la resiliencia. Posteriormente, es posible contar con un entrenamiento personal para consolidar lo aprendido y desarrollar resiliencia ante situaciones de estrés. Lo pueden realizar personas particulares o profesionales que deseen formarse para ayudar a otras personas.

<b>3+3</b>	3 MESES	APRENDER
	3 MESES	CONSOLIDAR LO APRENDIDO

## COSTE DEL PROGRAMA

Los tres meses de aprendizaje tienen un coste de 300€ cada mes, incluyendo el contenido de las cuatro fases.

Si se desea consolidar lo aprendido en el programa, se puede realizar un seguimiento de tres meses de coaching en resiliencia, con una sesión semanal, con un coste de 200€ cada mes.

## MIEMBROS DEL EQUIPO



**DRA. RAFAELA  
SANTOS**  
NEUROPSIQUIATRA Y  
PRESIDENTE DE LA  
FUNDACIÓN HUMANAe



**DR. JOSÉ A.  
CABRANES**  
PSICONEURO-  
ENDOCRINÓLOGO



**PAULINA  
GUZMÁN V.**  
PSICÓLOGA



**TERESA  
GIMÉNEZ**  
PSICÓLOGA

