

PROGRAMA TALLER CADE

I. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Taller:	Manejo de la ansiedad en el contexto universitario.
Unidad Responsable:	Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante (CADE)
Modalidad:	Presencial.
Duración:	90 minutos.
Relator(a):	Profesional CADE.
Destinatarios/as:	Estudiantes de todas las cohortes de la UdeC.

II. DESCRIPCIÓN GENERAL

Taller teórico práctico que tiene por objetivo que los estudiantes comprendan qué es la ansiedad, sus funciones, sintomatología, patología y estrategias para el control de ésta en el contexto universitario.

Se espera que, mediante la comprensión del fenómeno y las recomendaciones dadas, puedan desarrollar herramientas de afrontamiento que contribuyan a su salud mental y a su productividad académica.

El taller tiene un formato principalmente teórico, destinado a la comprensión por parte de los(as) estudiantes de las distintas facetas del fenómeno. Se incluye además una actividad de meditación simple como estrategia de manejo de la ansiedad.

III. OBJETIVOS DEL TALLER

Al finalizar el taller se espera que los(as) estudiantes:

- Comprendan los orígenes evolutivos de la ansiedad y su funcionalidad en los seres humanos.
- Reconozcan sintomatología asociada a la ansiedad en ellos mismos y en otros.
- Identifiquen trastornos frecuentes de la ansiedad.
- Desarrollen herramientas de afrontamiento antes situaciones de ansiedad.

IV. CONTENIDOS

- Bases fisiológicas de la ansiedad.
- Funciones de la ansiedad.
- Sintomatología de la ansiedad
- Trastornos de la ansiedad.
- Ansiedad en el contexto universitario.
- Estrategias de control de la ansiedad.

V. EVALUACIÓN

Al finalizar el taller los(as) estudiantes evaluarán la ejecución de éste a través de una encuesta de satisfacción diseñada por CADE.