

GUIA DOCENTE PLANO DE ESTUDOS: “GRADUADO SÉNIOR POLA UNIVERSIDADE DA CORUÑA”

Título: Taller: Recursos psicológicos para o autocoidado da saúde mental.

Docentes: Carlos Freire Rodríguez

Descrición xeral da materia (máximo 150 palabras):

Este taller práctico pretende que os usuarios desenvolvan diferentes estratexias e recursos psicológicos para o coidado da súa saúde mental. Nun momento social no que o estrés conforma unha auténtica “pandemia silenciosa”, cómpre que as persoas dispoñamos dos recursos necesarios para manter a mente en calma e afrontar os problemas e as demandas cotiás de forma adaptativa. Con este propósito, traballaranse estratexias e habilidades de enfrontamento do estrés, habilidades de xestión emocional e de resolución de problemas, así como de identificación e desenvolvemento das fortalezas persoais. Tamén se desenvolverán actividades para a práctica de dous recursos con ampla evidencia científica, como o mindfulness e a autocompaixón.

Obxectivos:

- Identificar os principais factores de risco para a saúde mental
 - Desenvolver estratexias e recursos psicológicos eficaces para o autocoidado da saúde mental
- Faga clic aquí para escribir texto.

Contidos (máximo 150 palabras):

O estrés: identificación das súas manifestacións cognitivas, emocionais e conductuais e das estratexias para a súa xestión eficaz.

Habilidades de xestión de emocións e de resolución de problemas.

As fortalezas persoais: como identificalas e desenvovelas no día a día.

Coñecer e calmar a nosa mente: a práctica da atención consciente (mindfulness).

Construir un trato amable con nós mesmos: a práctica da autocompaixón.

Metodoloxía docente (máximo 150 palabras):

A metodoloxía do taller será eminentemente práctica e aplicada. Realizaranse actividades de reflexión, análise de casos e actividades prácticas autoaplicadas, baixo a dirección e supervisión do docente.

GUIA DOCENTE PLANO DE ESTUDOS: “GRADUADO SÉNIOR POLA UNIVERSIDADE DA CORUÑA”

Fontes de información: Bibliografía e ligazóns de interese:

García-Campayo, J. (2023). Parar para vivir mejor. Guía definitiva para liberarse de la ansiedad y del ruido mental. HarperCollins.

García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). Mindfulness y compasión: la nueva revolución. Siglantana.

Gonzalez, A. (2020). Lo bueno de tener un mal día. Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor. Planeta.

González, A. (2022). Las cicatrices no duelen: cómo sanar nuestras heridas y deshacer los nudos emocionales. Planeta.

López, R. (2023). Guía de gestión emocional. Cómo sentir todo lo que no nos han enseñado a sentir. Vergara

Neff, K. (2016). Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo. Ediciones Paidós.