

En nuestros días la ansiedad recorre nuestras vidas más de lo que nos gustaría. Las mujeres somos afectadas en mayor medida que los hombres por este malestar, pero ellos también lo sufren. Podemos sentirla de muchas formas: un "nudo" en el estómago, o náuseas, o sudores, o problemas para dormir.... Nos da por comer a todas horas "a ver si así calmamos la 'fiera'", o se nos "cierra" el estómago y no hay manera de alimentarnos aunque estemos rabiando de hambre. Nuestro cuerpo encuentra infinidad de formas para expresar que no estamos bien.

A veces tenemos localizado el problema, el conflicto, el origen de nuestros 'males': se trata de una situación difícil, de esas que nos trae la vida... y que nos lo va a hacer pasar mal hasta que lo resolvamos y cerremos.

Otras veces no encontramos la conexión. Nos encontramos mal desde que nos levantamos y sabemos que va a ser así durante todo el día, y que, con suerte, a la noche lograremos descansar durante un rato..., con suerte.

OBJETIVOS

- Compartir algunas herramientas que nos ayuden a controlar los síntomas, a tomar el control y a disminuir sus efectos.
- Crear un espacio para analizar y comprender al cuerpo, entender qué nos dice e interpretar sus señales: de qué nos hablan, qué necesitamos, qué nos falta y con qué estamos enfadadas. Y con eso, iniciar cambios: en las relaciones, -pareja, familia, amistades...- en el trabajo, en otras áreas de la vida.

METODOLOGÍA

- Utilización de técnicas psicológicas avaladas por la Escuela Sistémica de Palo Alto con la incorporación de la Perspectiva de género.
- Creación de espacios individuales para reflexionar sobre las propias experiencias.
- Creación de espacios grupales, para compartir, aprender, apoyarnos, crear red y cooperar.
- Incorporación el sentido del humor, el juego y la diversión
 - Estimulo del protagonismo de cada persona
- Respeto a los ritmos individuales



Ansiosas... por cambiar **CURSO: MANEJANDO LA ANSIEDAD**

DURACIÓN: 6 Sesiones de 2 horas
martes de 18:00 a 20:00

IMPARTE: Ana Beaumont (Psicóloga)
PRECIO: 70€

CALENDARIO: 2, 9, 16, 23, 30 de mayo y 6 de junio
LUGAR: C/ Descalzos 72 (Patio de los Gigantes)
Pamplona/Iruña

www.ipesnavarra.org
correo: mujeres@ipesnavarra.org
Tfnos: 948225991 y 671278493