

MI FORMACIÓN

- Psicóloga, por la Universidad del País Vasco en 1992.
- Título "Experta en género", UPNA; año académico 2012-2013.
- Especializada en Orientación y Supervisión, 7a Promoción, en la Asociación Navarra Mitxelena, 2005-2007.
- Especializada en Terapia Familiar y de Pareja desde el enfoque sistémico, por el Instituto-Clinica de Psicoterapia Psicoanalítica de Guipuzcoa, 1993-1994.

MI EXPERIENCIA

- Formación para profesorado, Dto. Educación -Negociado de Convivencia e Igualdad- Gobierno de Navarra.
- Coordinación, diseño e impartición de Proyectos socio-educativos sobre gestión emocional y manejo del estrés para los Programas de Inserción y Empleo y de Escuelas-Taller del Ayto. Pamplona.
- Supervisión del equipo de psicología del área de Bienestar Social e Igualdad del Ayto. Pamplona.
- Diseño e impartición de talleres para el manejo de la ansiedad y el estrés dentro del Proyecto de Atención a Salud Mental 'Zabalbide'.
- Diseño e impartición de talleres formativos sobre Inteligencia Emocional para alumnado de Centros Educativos y para Organizaciones Sociales.
- Realización de intervenciones terapéuticas en individuos, parejas y familias con dificultad.



"La realidad no es sólo lo dado, sino también lo posible"
Salvador Minuchin.



ana.beaumont
PSICOLOGÍA SISTÉMICA

anabeaumonternandez@gmail.com
M. 645756412
www.anabeaumont.com

TALLER -¿ANSIEDAD? -¡NO, GRACIAS!

ana.beaumont
PSICOLOGÍA SISTÉMICA

ORIENTACIÓN | FORMACIÓN | SUPERVISIÓN

CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO

Las mujeres vivimos con más ansiedad que los hombres. 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.

Este taller pretende:

- 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.

PROPUESTA DE CONTENIDOS

1.-CONTROLAR LA ANSIEDAD

- 1.A- Cómo es la ansiedad y cómo la siento en mi cuerpo: características, sensaciones y otras expresiones corporales.
- 1.B- Detectar y detener comportamientos inquietantes:
 - Obsesiones: ideas que ni son productivas ni nos dejan descansar.
 - Conductas compulsivas: comportamientos a modo de rituales que repito hasta el aburrimiento.
- 1.C- Gestionar las emociones:
 - Emociones prohibidas para mujeres, (y para hombres). Cómo aprendemos y para qué.
 - Contactar, interpretar y atender.
- 1.D- Los miedos y la pérdida de confianza:
 - Evitar lo que tememos.
 - Que no nos boicoteen, la vida no se detiene. Plan progresivo para enfrentar los miedos.
- 1.E- El insomnio. Reglas de oro para dormir mejor.

2.-RECUPERO MI VIDA (Trabajo transversal)

Nos preguntamos sobre nuestras circunstancias y situaciones: ¿estoy satisfecha con lo que me rodea?, ¿tengo lo que necesito?, ¿recibo igual que doy?, ¿atiendo mis deseos?, ¿estoy bien sola? ¿pongo límites?, ¿a dónde va lo que no expreso?, ¿mis relaciones son de calidad?, ¿qué pasaría a mi alrededor si no viviera con ansiedad? ¿y a mí?...

METODOLOGÍA DE TRABAJO

- Adapto las propuestas al grupo. Trabajo de forma flexible.
- Busco la participación, a través de ejercicios prácticos, entrenamientos y dinámicas que incorporen:
 - espacios individuales para reflexionar sobre las propias experiencias.
 - espacios grupales, para compartir, aprender unas de otras, apoyarnos, crear red y cooperar.
- el sentido del humor, lo lúdico, lo experimental, el juego y la diversión, fundamentales para analizar los que nos pasa desde otra perspectiva. Y para iniciar cambios con fuerza.
- el protagonismo de cada participante, Que cada cual siga su ritmo y tome sus propias decisiones.
- técnicas psicológicas avaladas por la Escuela Sistémica de Palo Alto con perspectiva de género.

Nº PARTICIPANTES: 10-15
DURACIÓN: 6 SESIONES de 2 HORAS
(periodicidad semanal)
PRECIO: 70€ persona.
• CALENDARIO: LUNES-MIÉRCOLES
24 abril; 8, 15, 24, 31 mayo y 5 junio.
• HORARIO: 18:00-20:00
CONTACTA EN:
anabeaumont@hernandez@gmail.com
www.anabeaumont.com
645 756412