

TALLER DE ESTRES

AUTOCONTROL EMOCIONAL

Clínica de Psicología

Anthropos

OBJETIVOS GENERALES

- ❑ Conocer de forma objetiva qué es el estrés
- ❑ Conocer de forma objetiva qué es el afrontamiento y control del estrés.
- ❑ Aprender a dominar las distintas técnicas de afrontamiento del estrés.

❑ OBJETIVO FINAL

- ❑ Eliminar la diversa sintomatología que produce el estrés
-

Sesión 1: Definición de estrés

- ❑ Conocer a los participantes.
 - ❑ Detectar el grado de estrés de cada uno.
 - ❑ Establecer normas.
 - ❑ Conocer motivos y expectativas de los participantes.
 - ❑ Conocer qué entienden por estrés y que situaciones producen este estado
 - ❑ Comprender el proceso de estrés
-

Sesión 2: Definición de afrontamiento de estrés

- Conocer en qué consiste el afrontamiento y cómo se puede controlar el estrés.
- Compartir y reconocer los componentes implicados en el estrés.
- Aprender dos técnicas básicas de afrontamiento y control de estrés.
 - Respiración
 - Relajación muscular

Sesión 3: Entrenamiento autógeno

Entrenamiento asertivo

- ❑ Aprender la técnica de entrenamiento de relajación autógena como forma de autocontrol fisiológico-mental para combatir el estrés.
 - ❑ Eliminar cualquier idea errónea respecto del entrenamiento autógeno.
 - ❑ Aprender técnicas de asertividad para mejorar las relaciones interpersonales que producen el estrés
-

Sesión 4: La resolución de problemas

La nutrición

- Aprender a identificar las anteriores y actuales situaciones de la vida (acontecimientos más importantes de la vida y los problemas diarios actuales) que constituyen los antecedentes de una reacción emocional negativa.
 - Aumentar la eficacia de los intentos de solucionar problemas.
 - Enseñar habilidades que permitan a los sujetos resolver de un modo más eficaz con el fin de evitar perturbaciones psicológicas.
 - Comprender el papel de la nutrición en relación con el estrés y la salud tanto física como mental
-

Sesión 5: Reestructuración cognitiva

Ejercicio físico

- ❑ Detectar las ideas irracionales que afectan al estrés.
- ❑ Aprender a cuestionar y modificar las ideas irracionales.
- ❑ Conocer la relación del ejercicio con la reducción del estrés.
- ❑ Aprender a combatir el estrés mediante el ejercicio físico

Sesión 6 : Inoculación al estrés

- Conocer la inoculación al estrés.
 - Aprender a manejar las distintas estrategias con el fin de reducir o eliminar el estrés.
 - Aplicar estas estrategias a la vida cotidiana.
-

Sesión 7: Clarificación de valores

Administración del tiempo

- ❑ Conocer que son los valores y cómo influyen en nuestra vida.
 - ❑ Aprender a decidir qué valores son más importantes para nosotros.
 - ❑ Conseguir tomar decisiones adecuadas a partir de una clarificación de valores.
 - ❑ Aprender a administrar nuestro tiempo para llevar una vida menos estresante.
-

Sesión 8: Despedida

- ❑ Comprobar los resultados de la aplicación de las diversas técnicas de control de estrés.
 - ❑ Evaluar la actuación de los terapeutas
-