

## PROGRAMA PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS



**“El afrontamiento del estrés es una habilidad”**

Módulos del taller: Teórico-práctico

1. ¿Qué es el estrés?
2. Técnicas de desactivación I
  - a) Respiración diafragmática
  - b) Entrenamiento autógeno
3. Técnicas de desactivación II
  - a) Relajación muscular profunda
  - b) Imaginación profunda
  - c) Cortocircuitos
4. Reestructuración cognitiva I
  - a) Distorsiones o errores del pensamiento
  - b) Como controlar nuestro pensamiento
5. Reestructuración cognitiva II
  - a) Ideas irracionales
6. Reestructuración cognitiva III
  - a) Debatiendo los pensamientos distorsionados.
7. Otras técnicas cognitivas para controlar nuestros pensamientos:
  - a) Autoinstrucciones

b) Parada de pensamiento

#### 8. Técnicas de asertividad I

a) ¿Qué es el comportamiento asertivo?

b) Derechos asertivos

#### 9. Técnicas asertivas II

a) Como decir no

b) Pedir cambio de conducta

#### 10. Administración del tiempo y establecimiento de objetivos

a) Administración del tiempo

b) Establecer objetivos y prioridades

c) Organización

#### 11. Características de personalidad, estrés y salud: control de la ira y hostilidad:

a) ¿Qué podemos hacer para controlar nuestra ira?

b) ¿Qué podemos hacer para controlar la ira de otra persona?

#### 12. Humor y optimismo

a) La estrategia del humor

b) Técnicas para superar los momentos difíciles y los momentos de estrés

c) Otras técnicas que se pueden utilizar para favorecer el sentido del humor

#### 13. Integrar todo lo visto.