

# PROGRAMA

- Identificar el estrés.
- Conocer los factores que intervienen en el estrés.
- Eventos estresantes.
- Síndrome General de Adaptación.
- El estrés como un mecanismo de adaptación.
- Fracaso de la adaptación y respuestas ineficaces.
- Tipos de personalidad y su implicación en la respuesta al estrés.
- Evaluación de las demandas en la vida cotidiana.
- Diferencia entre estar estresado y estar relajado.
- Introducción a la bio-retroalimentación, (BIOFEEDBACK).
- Evaluación psicofisiológica.
- Autoevaluación.
- Cómo repercute el estrés sobre nuestro entorno y sobre nosotros mismos.
- Modelo médico y modelo psicosocial del estrés.
- Síntomas físicos y psicológicos relacionados.
- Enfermedades físicas y psicológicas.
- Disfonías funcionales.
- Reacción al estrés agudo y al crónico.
- ¿Qué es y para qué sirve la relajación?.
- Relajación pasiva.
- Relajación activa.
- Control de respiración.
- Relajación con imágenes guiadas.
- Entrenamiento autógeno.
- Técnicas de relajación muscular progresiva.
- El concepto de bienestar y el modelo de manejo como acepción del término "coping".
- Estrategias cognitivo-conductuales.
- Técnicas cognitivas.
- El pensamiento en positivo.
- Estrés, una cuestión de perspectivas.
- La comunicación genera o reduce estrés.
- Autocontrol. Técnicas de bloqueo del pensamiento.
- Gestión del tiempo, cuestión de prioridades.
- Estrategias de cambio y modificación de pautas erróneas.