

PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

OBJETIVOS:

- **Dotar a las personas de las estrategias y habilidades personales que les permitan actuar, bien sobre las fuentes de estrés, bien sobre la interpretación cognitiva que realizan los sujetos sobre sus circunstancias o bien sobre la adecuación de sus respuestas fisiológicas y conductuales; constituyendo todo ello una de las estrategias de autocontrol emocional más operativa y funcional para mejorar el estilo y la calidad de vida.**

METODOLOGÍA:

- **Se realiza una evaluación individual al inicio y al finalizar el grupo, para determinar el nivel de objetivos alcanzados por cada asistente.**
- **Los grupos trabajan de forma práctica situaciones reales.**

PROGRAMA:

- 1. Concepto de Estrés: Funcionalidad y Disfuncionalidad**
- 2. Técnicas para el manejo del Estrés:**
 - A. Técnicas Fisiológicas: Respiración y Relajación.**
 - B. Técnicas Cognitivas:**
 - **Racional Emotiva**
 - **Planteamiento de Metas y/o Submetas**
 - **Evaluación de Consecuencias**
 - **Estilo Atribucional**
 - **Entrenamiento en Inoculación de Estrés**
 - C. Técnicas Conductuales:**
 - **Manejo adecuado de Situaciones Amenazantes-Estresantes**
 - **Guía Práctica para Resolución de Problemas**
 - **Habilidades de Comunicación: Asertividad**