

## **[Difusión Programa afrontamiento del estrés.]**

El estrés está considerado como uno de los mayores causantes de malestar en nuestra sociedad.

Puede estar ocasionados por exceso de responsabilidades, sobrecarga de trabajo, exámenes, relaciones personales complicadas, situaciones vitales difíciles como separaciones, pérdida de un ser querido, etc.

La intervención psicológica para el manejo del estrés se basa en la toma conciencia de los propios límites, el desarrollo de estrategias adecuadas de afrontamiento y en la reducción de los niveles de tensión a través de técnicas de relajación.

Con el programa de reducción del estrés te ayudaremos a adquirir habilidades que te permitan gestionarlo y reducir el malestar que conlleva.

El programa consta de cuatro sesiones individuales en las que se tratarán los siguientes aspectos:

- ¿Qué es el estrés? ¿Cómo nos perjudica?
- Gestión del estrés. Identificar las fuentes que originan el estrés. Estrategias de afrontamiento.
- Técnica relajación muscular progresiva de Jacobson.
- Gestión de emociones. Planificación del tiempo.

Si sufres alguno de estos síntomas tensión muscular, nerviosismo, irritabilidad, miedo, insomnio, dificultad para tomar decisiones, confusión, pérdida del sentido del humor, fluctuaciones del estado de ánimo.... Llámanos y solicita más información.