

## PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS ¿TE SIENTES AGOBIAD@?

Las exigencias de vida actuales nos imponen un ritmo que a veces nos resulta difícil de manejar. Las presiones aparecen a todos los niveles, desde lo laboral hasta el interpersonal y familiar, dificultándonos en gran medida llevar una vida relajada y disfrutar de ella.

Las consecuencias más comunes del **estrés** son la insatisfacción y la aparición de conflictos en el área familiar, laboral e interpersonal. A largo plazo, un grado de **estrés** elevado puede llegar a producir otro tipo de trastornos como alteraciones del sueño, depresiones, problemas de ansiedad, trastornos sexuales, gastrointestinales, cefaleas y un largo etcétera.

Debido a la creciente aparición de trastornos asociados al **estrés** y a su influencia en nuestro comportamiento, como consecuencia de un cada vez más acelerado ritmo de vida y de dificultades en el establecimiento de relaciones interpersonales, consideramos en extremo interesante la elaboración y desarrollo de proyectos que puedan atenuar los efectos indeseables surgidos bajo tales circunstancias.

Este programa va dirigido a personas de todas las edades que quieran aprender a manejar situaciones conflictivas y adquirir habilidades de afrontamiento a los trastornos sufridos como consecuencia del **estrés**, y a personas que aún no sufriendo dichos trastornos desean aprender pautas para la prevención de su aparición.

### PROGRAMA

- 1- ¿Qué es el **estrés**?
- 2- Situaciones que generan **estrés y ansiedad**.
- 3- Emociones y sentimientos.
- 4- Estilo de pensamiento que facilita el desarrollo de respuestas de **estrés**.
- 5- Problemas y trastornos derivados del **estrés**.
- 6- Relajación.
- 7- Técnicas de autocontrol.
- 8- ¿Qué podemos hacer para manejarlo y para prevenir su aparición?
- 9- Técnicas de manejo de **estrés** según los distintos tipos de respuesta:

Resolución de problemas, adquisición de habilidades, establecimiento de objetivos adecuados, toma de decisiones, técnicas de autocontrol, entrenamiento en relajación y respiración.

### OBJETIVOS

Mejorar la calidad de vida, mejora de las relaciones interpersonales, dotación de recursos para manejar situaciones estresantes en la vida, mejora de la salud en general, prevención de trastornos asociados al estrés.