

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

**Alejandra Martinez Contreras**

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
MASTER EN DESARROLLO ORGANIZACIONAL, INESPO, MEXICO  
MASTER EN PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN CONTEXTOS EDUCATIVOS, UCM, ESPAÑA

Con el patrocinio de  CAIXA GALICIA

*“Cada vez que vivo un estado de tensión aspiro a poder liberarlo y alcanzar con ello la felicidad”*

Dadas las condiciones de este mundo, sentarse a reflexionar sobre los hechos que producen desagrado, tensión e incomodidad y comprometerse a un trabajo personal, puede funcionar para mejorar en esas situaciones difíciles.

## OBJETIVOS

1. Definir la anatomía de las emociones aflictivas, como la ansiedad y el estrés
2. Explicar las situaciones que conducen a la tensión y el estrés
3. Describir y practicar estrategias terapéuticas para la disminución de la ansiedad y el estrés como por ejemplo, Relajación Progresiva, ideas irracionales y Musicoterapia
4. Crear un ambiente relajado, en el que se hablará de la estructura de las sensaciones y emociones que paralizan nuestro progreso persona.
5. Explicar como funciona nuestro organismo para defenderse de situaciones de peligro. Practicar algunas de las estrategias para ayudarnos en situaciones de amenaza emocional utilizando nuestras sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos.
6. Reducir el descontrol emocional para poco a poco transformarlo en un estado de salud y bienestar más alto.
7. Se combinarán actividades teóricas y prácticas en las que se trabajará de forma individual y en pequeños grupos. (Se traerá ropa y zapatos cómodos a todas las sesiones) .

## Días y horas

31 de marzo, 1 y 2 de abril de 19 a 21 horas