

**Descripción:** Taller práctico para aprender a gestionar situaciones complejas, conflictivas o de mucha exigencia mental o gasto emocional, y que pueden desbordarnos o generarnos mucha tensión.

**Indicaciones:** Cansancio físico y mental, afrontamiento del dolor, insomnio, estrés laboral, ansiedad, inquietud generalizada, angustia, dificultades para hablar en público, ansiedad ante otras personas, bloqueos psicológicos, problemas de concentración en el trabajo y en el estudio, etc.

**Contenidos:**

- 1.- Aspectos básicos del ESTRÉS: ¿Qué es y cómo se manifiesta?
- 2.- Identificando el estrés en uno mismo y en el entorno.
- 3.- Reacciones desadaptativas ante el estrés: reacciones estereotipadas y descontroladas.
- 4.- Reacciones adaptativas ante el estrés: regulación, recuperación y bienestar.
- 5.- Aprendiendo la actitud fundamental.
- 6.- Técnicas de autorregulación: la canalización del estrés. Estrategias y técnicas: *mindfulness*, entrenamiento autógeno, autohipnosis.

**Imparte:** Dr. Manuel R. Abuín (Profesor de Psicología Clínica y de la Salud de la UCM)

**Lugar:** c/ Ríos Rosas 51 Bajo B (28003 Madrid)

**Fecha y horario:** viernes, 19 de enero de 2018 (16.30 a 20.30 horas)

**Matrícula:** 50 euros (Estudiantes, desempleados y pensionistas, 40 euros)

**Información e inscripciones:** [info@innovasaludycultura.com](mailto:info@innovasaludycultura.com);  
tels. 659 987 466; 605 632 679

**Grupo pequeño (máximo 12 personas)**