

El maestro jubilado Psic. Luis Gerardo Zárate Padilla, invita al curso-taller

Manejo de Estrés

Técnicas para manejar el estrés:

- ✚ Biofeedback
- ✚ Relajación Muscular Progresiva de Jacobson
- ✚ Entrenamiento Autógeno de Schultz
- ✚ Respuesta de Relajación (Benson).
- ✚ Biofeedback (formación psicofisiológica).
- ✚ Imaginería Guiada
- ✚ Respiración Diafragmática
- ✚ Meditación Trascendental
- ✚ Terapia Cognitivo conductual
- ✚ Mindfulness (basado en reducción de estrés).
- ✚ Ejercicio físico

Programa:

1ª semana, 24 a 28 junio.

Lunes 24 de junio, 10:30 a 11:30 h. Plática introductoria e inscripción.

Martes 25 a viernes 28. Individual, seleccionar un día de la semana entre 10 a 11:30 h, duración por persona 30 minutos, para entrevista personal y mediciones.

2ª Semana, 1 a 5 julio.

Ejercicio de respiración Biofeedback, individual con práctica de respiración resonante.

Seleccionar un día de la semana entre 10 a 11:30 h, duración por persona 30 minutos.

3ª Semana, 8 a 12 julio.

Practicar tensión- relajación (discriminar cuando y que zonas del cuerpo están tensas y cuando están relajadas).

Todo el grupo. Seleccionar dos días de la semana en horario de 10 a 11:30 h

4ª Semana, 15 a 19 julio.

Práctica de Mindfulness, asistido con biofeedback.

Individual, seleccionar un día de la semana entre 10:00 a 11:30 h duración por persona 30 minutos.