

**San Luis Potosí, S.L.P. a 24 de junio 2019**

Taller sobre **Manejo del estrés** impartida por el Psic. Luis Gerardo Zárate Padilla del 24 de junio al 19 de julio 2019. El objetivo de este taller es aprender a respirar, reconocer y relajar las zonas del cuerpo, reconocer y eliminar (disminuir) los pensamientos que obstruyen la relajación y concentración mental.

Se midió el estado de estrés de los participantes (prueba psicofisiológica), determinación de la línea base de cada uno de los participantes en el ejercicio de respiración en frecuencia de resonancia y ejercitación guiada de tensión y relajación muscular.

Los participantes practicaron su respiración en la frecuencia de resonancia, entraron la relajación muscular, como recomendación hacer ejercicio físico (caminar media hora al día: 5 veces a la semana, con respiración un poco acelerada). También se trabajó en incrementar la atención plena, mediante ejercicios de mindfulness (apoyados por biofeedback) así como detectar pensamientos intrusivos (preocupaciones, o que provoquen malestar).



***Gracias a las personas que asistieron y participaron!***