

En este taller, organizado por la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza, pueden tomar parte todos los adultos interesados. Se impartirá los martes de 19,30 a 21,00 horas en el **Salón de Actos de la Junta Municipal de Delicias (entrada por C/ Antonio Bravo nº 4 y 6)**, y está dirigido por el Psicólogo Don Javier Garcés Prieto. **El taller consta de cinco sesiones, además de la de presentación.** En el caso de que por problemas personales o profesionales no se pudiera asistir los martes, y hubiera alumnos suficientes, se podría impartir los sábados de 10,00 a 13,00 horas.

Los interesados pueden inscribirse remitiendo la ficha adjunta, con la mayor brevedad, a la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales, Apartado de Correos 595 - 50.080 Zaragoza, o enviarse los datos que contiene, vía Internet, a la dirección de correo electrónico psicosociales@hotmail.com. A todos los solicitantes se les comunicará la existencia o no de plazas en el taller solicitado.

La fecha concreta de comienzo del taller se comunicará a los admitidos, quienes deberán presentarse en dicha fecha, **a las 19,30 horas en el salón de Actos de la Junta Municipal de Delicias**, para la formalización de la matrícula, entrega de documentación y presentación del taller.

Los inscritos en el taller **deben abonar una cuota única de 30 €**, en la que se incluye la documentación del curso, CD de relajación y la posibilidad de inscripción gratuita en los talleres o acciones formativas complementarias que se pudieran organizar y que se realizaran con posterioridad a éste.

A los asistentes que lo solicitaran, se les entregará **Diploma Acreditativo**.

La Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales es una Asociación de ámbito nacional sin ánimo de lucro, inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el nº 78.130 e inscrita en el Registro Municipal de Entidades Ciudadanas del Ayuntamiento de Zaragoza con el número 2182. Ha sido declarada de Interés Ciudadano Municipal por Acuerdo del Pleno del Ayuntamiento de Zaragoza.

Apartado 595 - 50080 ZARAGOZA Tel.: 976319323 / 652897394

Email: psicosociales@hotmail.com

www.psicosociales.com

SUPERAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL COMO ALTERNATIVA A LOS TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS

El estrés y la ansiedad constituyen unos de los padecimientos más frecuente en nuestra sociedad y la primera causa de consulta médica o psicológica. En este taller se ofrece formación actualizada sobre las causas y consecuencias de estos problemas así como sobre las alternativas no farmacológicas, que han sido contrastadas como válidas y eficaces para superarlos

Su contenido ha sido cuidadosamente elaborado para aunar la seriedad y rigor en el tratamiento de los temas, con un enfoque esencialmente práctico que potencie su utilidad y amenidad, facilitando que pueda ser asimilado por todas las personas.



AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA
JUNTA MUNICIPAL DE DELICIAS



ASOCIACIÓN DE ESTUDIOS
PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

OBJETIVOS

El objetivo del taller es que, al finalizar el mismo el participante:

- Conozca las causas y los factores fisiológicos y psicológicos relacionados con el estrés y la ansiedad, así como sus consecuencias a corto, medio y largo plazo.
- Sepa identificar las diversas manifestaciones asociadas al estrés, (tensión y dolor muscular, dolores de cabeza, opresión en el estomago, palpitaciones, agitación, insomnio, trastornos digestivos, problemas de atención, pensamientos obsesivos etc.) y desarrolle en su vida cotidiana habilidades, actitudes y comportamientos adecuados para evitar estos problemas.
- • Esté informado de los peligros derivados del consumo excesivo e incontrolado de medicamentos tranquilizantes, y conozca las alternativas no farmacológicas para la prevención y tratamiento de la ansiedad y estrés.
- Conozca los beneficios psicológicos y físicos que se asocian a la relajación y practique las diversas técnicas para conseguirla, adaptándolas a su personalidad, y superando los escepticismos y reticencias respecto a las sus propias capacidades para superar el estrés y la ansiedad, (“yo no soy capaz de relajarme”).
- Conozca las investigaciones y experiencias en que se basan los distintos procedimientos de relajación, siendo capaz de diferenciar aquellos cuya eficacia esta contrastada científicamente de los que relacionadas con determinadas creencias o ideologías.
- Entienda la relajación no como una simple supresión del estrés, sino una actitud general, física y mental, que le permitirá afrontar los problemas psicológicos de la vida cotidiana y lograr el bienestar personal.

PROGRAMA

PARTE 1ª: ANSIEDAD Y ESTRÉS

- I. Concepto de ansiedad y estrés. Manifestaciones fisiológicas y psicológicas.
- II. Causas de estrés y la ansiedad. Tipos de estrés. Factores personales y situaciones predisponentes.
- III. Bienestar psicológico y salud física. Enfermedad y trastornos relacionados con el estrés. Interrelaciones entre los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico.

PARTE 2ª: RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL

- I. Alternativas farmacológicas frente al estrés. Utilidad, limitaciones y peligros de los medicamentos tranquilizantes.
- II. Técnicas de relajación. (I) Control respiratorio. Relajación muscular progresiva. Otras técnicas de eliminación de las tensiones fisiológicas.
- III. Técnicas de relajación. (II) Entrenamiento autógeno. Visualización. Autocontrol emocional. Meditación y relajación profunda. Efectos diferenciados de los distintos procedimientos.
- IV. Técnicas cognitivas y conductuales de reducción del estrés. Habilidad de control de estrés en la vida cotidiana.