

TALLER

MANEJO DE ESTRÉS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.-

ESTRÉS Podemos definir el estrés como “un conjunto de respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales de nuestro organismo frente a estímulos o situaciones que percibimos e interpretamos como una amenaza o peligro para nuestra integridad física o psicológica”. MINSAL, Manejando mi estrés, 2002

“La relajación, es entre otras técnicas para disminuir la ansiedad, la más importante en cuanto a validez, ya que reduce los niveles de activación autonómica y la experiencia desagradable de ansiedad, mejora el sueño y otros síntomas asociados al estrés, así como aumenta la motivación a continuar el tratamiento si se practica regularmente”. (Rodríguez Díaz en Congreso Internacional de Psiquiatría 2018).

Objetivos.-

- Generar un espacio de confianza que favorezca el estar “presentes”.
- Entregar aspectos teóricos del estrés.
- Entregar aspectos teóricos diferenciadores entre estrés y relajación.
- Entregar recursos para enfrentar adecuadamente situaciones estresantes.
- Identificar y diferenciar sensaciones estresantes y no estresantes.
- Practicar diferentes técnicas de relajación y registrarlas como insumo personal.
- Incorporar la relajación como un estado posible, asociado a la sensación de bienestar.
- Promover hábitos saludables (estudio, alimentación, sueño, actividad física, recreación).

- Informar acerca del Programa Psicoeducativo y establecer vínculos de derivación en caso de necesidades individuales (ej. DAE/ Jefe de Docencia/ psicóloga de Derecho/ atención externa, etc.).

Metodología.-

Taller participativo de una sesión de dos horas de duración.

Se combinará entrega de información y la práctica de técnicas de relajación.

Evaluación.-

A final de taller, se aplicará un breve cuestionario de autoevaluación en relación a la experiencia.