



Taller: Ansiedad y relajación.

(Nociones básicas, trastornos psicológicos y técnicas de relajación).

Duración: 1 hora y 15 minutos.

Fecha: 9 de noviembre de 2011.

Horario: 18:00-19:15.

Imparte: Centro de Psicología Julián García Gómez.

Lugar: Hotel de Asociaciones Santullano (Fernández Ladreda, 48, frente Centro Comercial Los Prados)

La participación es completamente gratuita

El taller consta de 2 partes:

Una parte teórica que durará 45 minutos aproximadamente y en la que expondremos una explicación del concepto de ansiedad, diferencia entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, los trastornos psicológicos en los que la ansiedad es el elemento central, así como la diferencia entre ansiedad y estrés.

La segunda parte será algo más práctica y tendrá una duración de aproximadamente 30 minutos. En esta parte llevaremos a cabo una explicación de las técnicas de relajación más aplicadas en clínica (relajación autógena, relajación progresiva-muscular, ejercicios de respiración, técnicas de visualización y una pequeña introducción a la hipnosis).

Para finalizar llevaremos a cabo un ejercicio práctico de relajación muscular basado en la relajación muscular progresiva de Jacobson.

Con la colaboración de:

