

Autoresponsabilidad para la salud

Objetivos

- **Incrementar** la integración mente/cuerpo.
- **Modelar estrategias** efectivas para la salud.
- **Identificar y construir** estrategias mentales y visualizaciones.
- **Comprender y comunicarse** con los síntomas.
- **Identificar obstáculos** para la salud y el bienestar y relacionarse con ellos de manera positiva.



Programa

1. Aprender a escuchar nuestro cuerpo

Escuchando nuestro cuerpo

La respiración: retomando el ritmo respiratorio natural

Tomando conciencia de nuestro cuerpo: nuestras creencias

2. Consecución de objetivos para la mejora de hábitos

3. Cambio de hábitos para la mejora de la salud

Descongelación, reestructuración cognitiva, recongelación

4. El estrés: aspectos básicos

Definición. Los estresores

Consecuencias negativas del estrés

Aspectos que mitigan el estrés

5. Técnicas para gestionar el estrés

Técnicas de desactivación

6. El control de la hostilidad y la ira

Tipos de ira. Causas de la ira

Pensamientos automáticos negativos

7. Consejos para mantener una vida saludable



Duración: **15 horas**