



# TALLER DE TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

# ESTRUCTURA DEL TALLER

## SESIÓN 1

- Qué es el estrés.
- Introducción a las técnicas de relajación: respiración profunda.

## SESIÓN 2

- Qué son los pensamientos distorsionados.
- Técnicas de relajación profunda.

## SESIÓN 3

- Cómo identificar los pensamientos distorsionados.
- Cómo afectan los pensamientos a las emociones y la conductas.
- Técnicas de relajación profunda.

## SESIÓN 4

- Cómo modificar las distorsiones cognitivas.
- Entrenamiento en autoinstrucciones.
- Técnicas de relajación profunda.

# Sesión 1

## ¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

- ¿Qué es el estrés?
- **Introducción a las técnicas de relajación:  
respiración profunda.**



# ESTRÉS

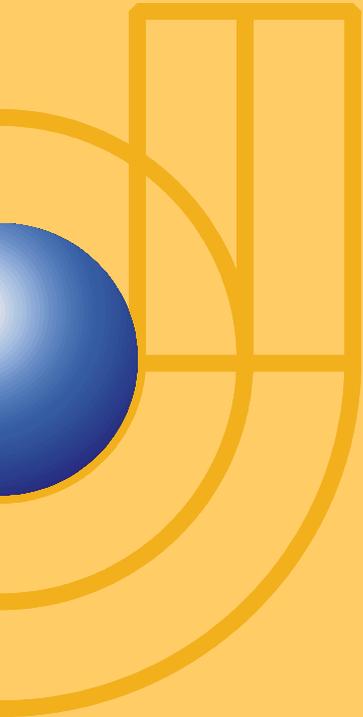
☞ Respuesta de activación general del organismo ante las demandas del ambiente



ACTIVACIÓN PSICOLÓGICA



ACTIVACIÓN FÍSICA



# RESPUESTA FISIOLÓGICA DEL ESTRÉS

+ **Respuesta Innata, defensa, de huida**

“Teoría del estrés “ Selye 1954

+ Respuesta inespecífica

+ Respuesta general:

+ Activación del eje Hipotálamo- hipófisis -suprarrenal

+ Activación del sistema autónomo simpático.

- Aumente frecuencia cardiaca
- Aumenta la frecuencia respiratoria
- Tensión muscular
- Redistribución de la sangre
- Parálisis otras glándulas de secreción interna
- Liberación hormonal y bioquímica

# FASES DE LA RESPUESTA DE ACTIVACIÓN GENERAL: ESTRÉS (Selye 1954)



👍 Fase de activación general

👐 Fase de resistencia.

👎 Fase de agotamiento



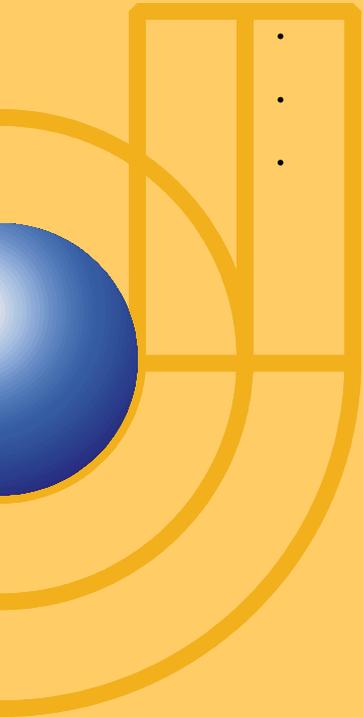
## Síntomas de la fase positiva del estrés que ayudan al éxito:

- Concentración
- Vitalidad
- Optimismo
- Ideas positivas
- Precisión en la ejecución
- Buena respuesta a los imprevistos



## Síntomas de la fase negativa llevan al fracaso:

- Dificultad en la atención y concentración
- Fácil irritabilidad
- Ideas negativas, inseguridad
- Falta de capacidad para reaccionar ante los imprevistos



# CONSECUENCIAS DE FASE DE AGOTAMIENTO Y RESISTENCIA MANTENIDA

☹️ Estímulos estresantes



☹️ Individuo: Respuesta de estrés mantenida



☹️ Ansiedad, depresión, enfermedades psicosomáticas

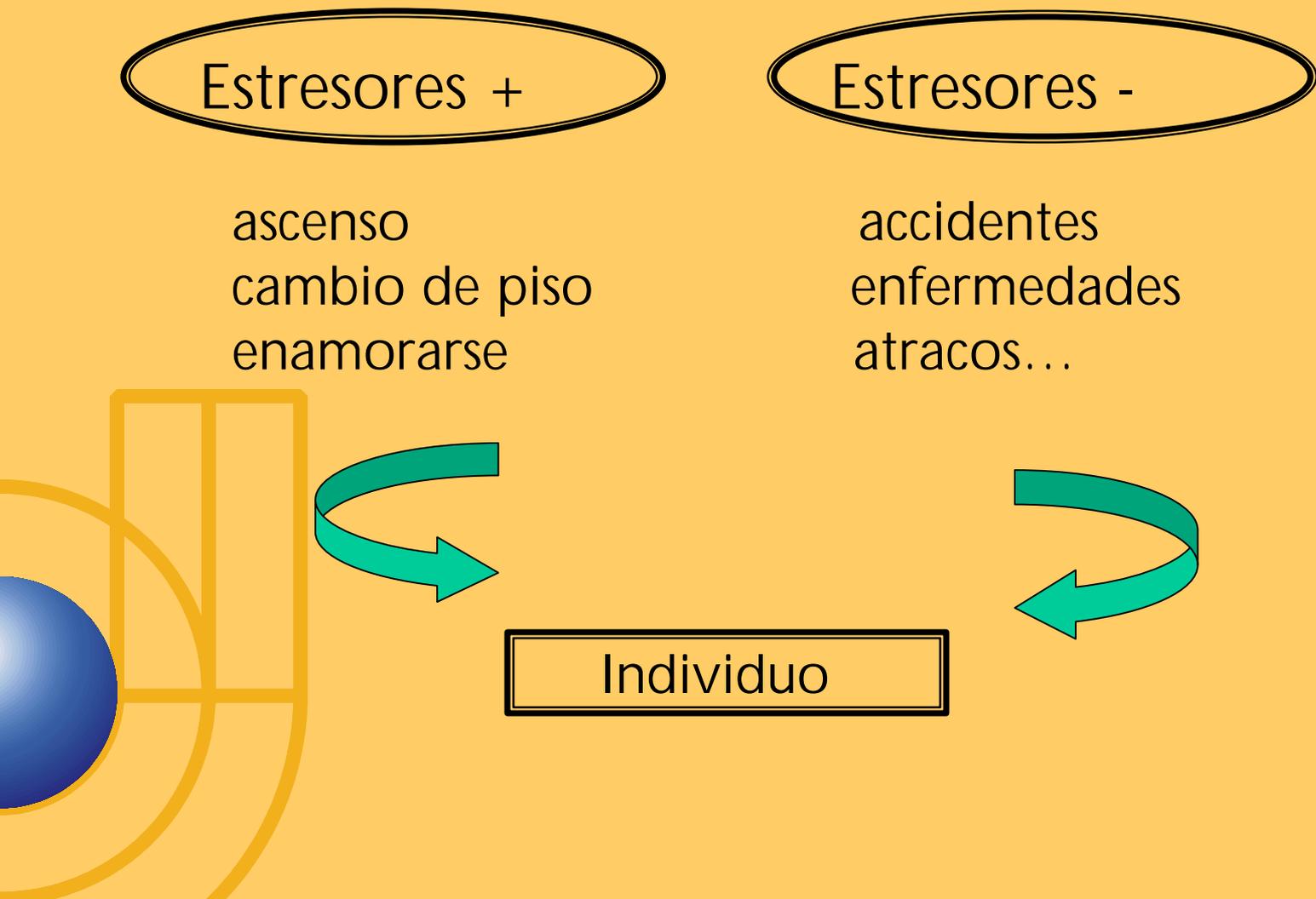


Estresores +

ascenso  
cambio de piso  
enamorarse

Estresores -

accidentes  
enfermedades  
atracos...



Individuo

# FUENTES GENERADORAS DE ESTRÉS

## + **Nuestro entorno:**

Ruidos, horarios, normas sociales, aglomeraciones.....

## + **Nuestro cuerpo:**

Adolescencia, envejecimiento, enfermedad, accidentes, dolor, dieta, sueño...

## + **Nuestros pensamientos:**

Interpretación de lo que ocurre, del futuro, de nosotros mismos.

## + **"LIFE EVENTS":** Situaciones vitales generadoras de estrés:

Matrimonio, separación, pérdida de un ser querido, cambios del trabajo...



# RESPUESTA COGNITIVA DEL ESTRÉS

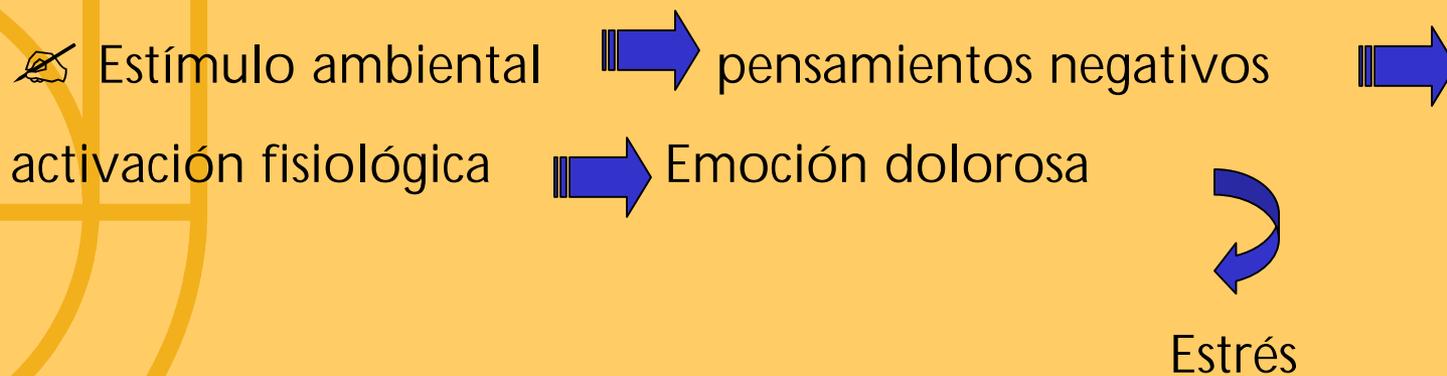
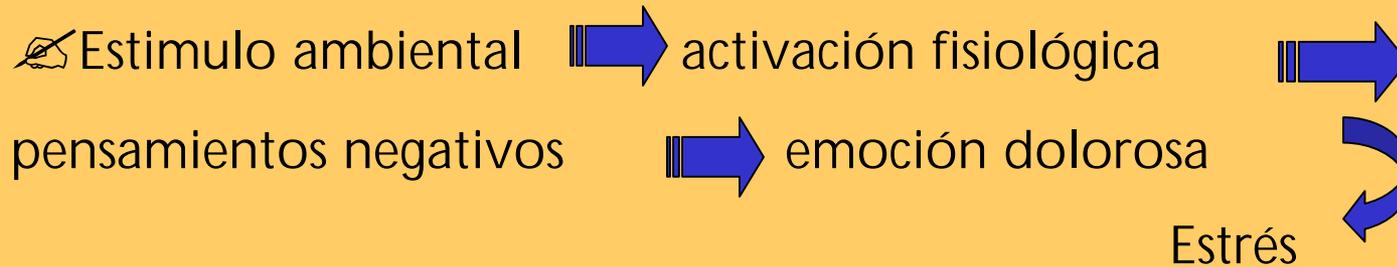
## Afrontamiento al estrés (Torestad).

- 👍 Activo: centra en los eventos, confronta.
- 👎 Pasivo: Nada se puede hacer, ni cambiar.
- 👎 Escape: Evitación cognitiva y física de la situación.

## Afrontamiento (Lazarus).

- 👍 Centrado en el problema: resolutivo: activo.
- 👎 Centrado en la emoción: no resuelve: pasivo, evitativo.

# SÍNDROME DEL ESTRÉS



# SÍNDROME DEL ESTRÉS



# CONTROL DE ESTRÉS

- **COGNITIVO:** Técnicas de reestructuración cognitiva
- **FISIOLÓGICO:** Técnicas de relajación
- **MOTOR:** Ejercicio físico, hobbies, dieta...



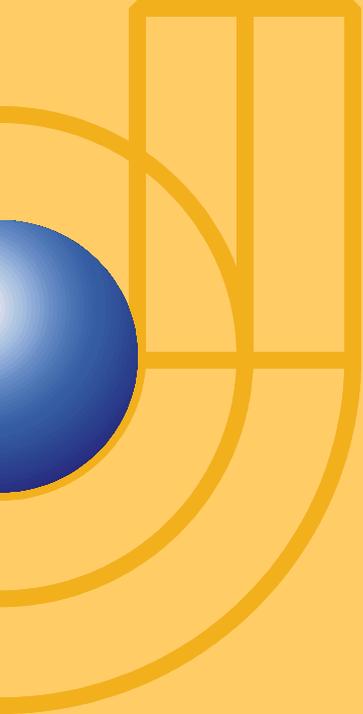
## ¿QUÉ HEMOS VISTO HOY?

- Que el el estrés
- Cuáles son los tres niveles de la respuesta de estrés
- Importancia del control de los tres niveles para controlar el estrés.
- Control fisiológico: la respiración profunda.

## Sesión 2

# ¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

- Qué son los pensamientos distorsionados.
- Técnicas de relajación profunda.



# TÉCNICAS COGNITIVAS DE CONTROL DEL ESTRÉS:

## REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA



# SUPUESTOS BÁSICOS DE TEORÍA RACIONAL EMOTIVA I

## (A. Ellis)

- 1: El pensamiento crea la emoción:
- 2: Los procesos semánticos y las autoafirmaciones afectan a la conducta:
3. Las personas siempre se hablan a si mismas. Lo que se dicen y como se lo dicen afecta a sus emociones.
4. Los estados de animo dependen de la cognición.
5. La consciencia y la autoindicación influyen en la conducta.
6. La cognición la conducta y la emoción se encuentran interrelacionados.

# SUPUESTOS BÁSICOS DE TEORÍA RACIONAL EMOTIVA I

## (A. Ellis)

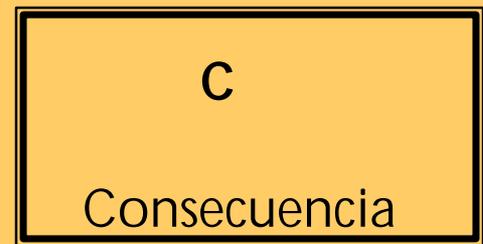
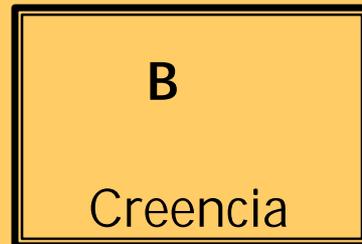
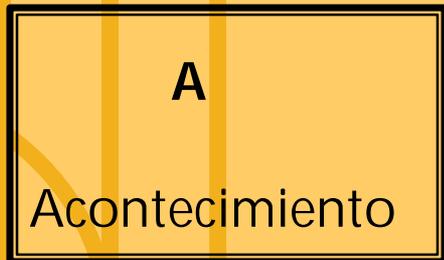
7. Las expectativas influyen sobre la conducta.
8. Los errores de atribución influyen en las emociones y en la conducta.
9. Las personas tienen una tendencia innata a pensar irracionalmente.
10. Las personas tienden a autoevaluarse
11. Las personas tienen una tolerancia escasa a la frustración.
12. La anticipación a la amenaza afecta a la perturbación emocional.

# TERAPIA RACIONALEMOTIVA (ELLIS)

**“Nuestras emociones dependen de como consideramos los acontecimientos”**

🗣️ cada persona tiene una filosofía personal que le hace interpretar las situaciones de una manera.

📖 Esta filosofía es aprendida.



⚡ Las creencias pueden ser racionales o irracionales.

⚡ Las irracionales generan malestar emocional.

🗣️ Forman parte del dialogo interno de cada persona.

## ¿ Como descubrir los pensamientos automáticos?

✎ Autodialogo ➤ pensamientos automáticos ➤

distorsiones cognitivas ➤ ideas irracionales.

“ La manera en la que se experimentan los pensamientos, como si fueran un reflejo, sin reflexión o razonamiento previo, y se gravan como plausibles y válidos”

( Beck,1976).

# CARACTERÍSTICAS DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS:

- ✗ Son específicos y discretos.
- ✗ Los pensamientos automáticos parecen taquigrafiados.
- ✗ No importa lo irracionales que sean , siempre son creídos.
- ✗ Se viven como espontáneos.
- ✗ Se expresan en términos de “habría que” , “tendría que” , “debería” .
- ✗ Los pensamientos automáticos tienden a dramatizar.
- ✗ Son relativamente idiosincrásicos:
- ✗ Son difíciles de desviar:
- ✗ Son aprendidos.

## Habitualmente esto se desarrolla en lo llamado “visión de tunel”

- 👍 No se le da importancia a los P.A.
- 👍 No se analizan los P.A.
- 👍 Si se está ansioso se mantiene la atención sobre el peligro.
- 👍 Si se está deprimido se mantiene la atención sobre las pérdidas sufridas
- 👍 Si se está colérico se mantiene la atención sobre la injusticia, y la maldad .

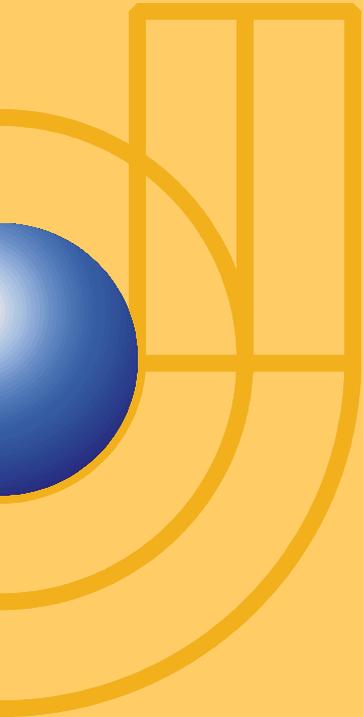
## ¿QUÉ HEMOS VISTO HOY?

- Que son las distorsiones cognitivas.
- Por qué afectan a la conducta y a las emociones.
- Por qué generan estrés.
- Control fisiológico del estrés: La relajación progresiva de Jacobson.

# Sesión 3

## ¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

- **Cómo identificar los pensamientos distorsionados.**
- **Control fisiológico del estrés: relajación profunda.**



# PENSAMIENTOS DEFORMADOS I

- + **Filtraje:** se seleccionan detalles.
- + **Pensamiento polarizado:** elecciones dicotómicas, juicios.
- + **Sobregeneralización:** Se concluye de manera general a partir de un detalle.
- + **Interpretación del pensamiento:** se supone como se sienten los demás y lo que piensan (dependen de la proyección).
- + **Visión catastrófica:** “..¿ y si....?”
- + **Personalización:** Tendencia a relacionar algo del ambiente con uno mismo.
- + **Falacia de control:** Responsable de todo lo que ocurre.

## PENSAMIENTOS DEFORMADOS II

- + **Falacia de justicia:** Aplican normas legales a situaciones personales
- + **Razonamiento emocional:** Lo que la persona siente tendría que ser verdadero.
- + **Falacia del cambio:** La felicidad depende de la conducta de los demás, y las personas cambiarán si se las presiona mucho.
- + **Etiquetas globales:** de una cualidad se pone una etiqueta global.
- + **Culpabilidad:** buscar responsables de las desgracias
- + **Los debería:** reglas inflexibles elaboradas por uno mismo.
- + **Tener razón:** probar continuamente que está en lo correcto, su visión es la adecuada.

## SINTOMAS DE PENSAMIENTO DISTORSIONADO:

- Sentirse nervioso, deprimido, o crónicamente irritado.
- Sentirse dolido con uno mismo, repetirse las mismas preocupaciones una y otra vez.



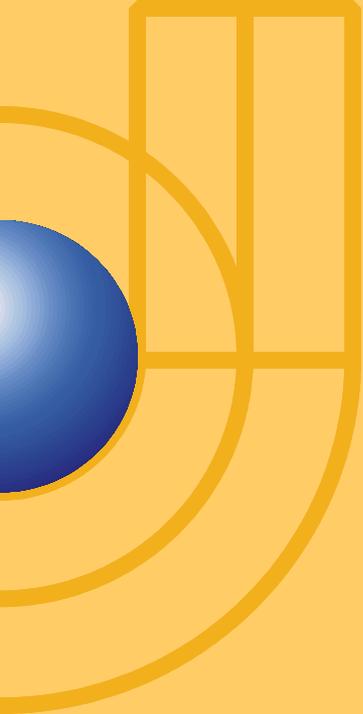
## ¿QUE HEMOS VISTO HOY?

- Que tipos de pensamientos distorsionados existen.
- Como identificar los pensamientos distorsionados.
- Control fisiológico de la ansiedad: Relajación progresiva de Jacobson.

# Sesión 4

## ¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

- Cómo modificar las distorsiones cognitivas.
- Entrenamiento en autoinstrucciones.
- Control fisiológico del estrés: relajación profunda.



# APLICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE RACIONALIDAD I

## 1. CRITERIOS DE OBJETIVIDAD:

¿ Que datos tengo para probar este pensamiento?

¿ Que datos tengo en contra de este pensamiento?

¿ En que me baso para pensar eso?

¿ Donde está escrito que...?

Si ese pensamiento lo tuviera otra persona

¿ Que le diría para demostrarle que esta haciendo una mala interpretación de los hechos?

# APLICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE RACIONALIDAD II

## 2.CRITERIO DE INTENSIDAD O DE DURACIÓN:

Cuando pienso eso ¿como me siento?.

¿Con cuanta frecuencia me encuentro mal a causa de este pensamiento?.

¿ Es tan grave en realidad como para sentirme así?

# APLICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE RACIONALIDAD III

## 3. CRITERIO DE UTILIDAD:

- ¿ Pensar así me ayuda a conseguir mis objetivos?.
- ¿ Me sirve para actuar de forma eficaz?
- ¿ Que tendrá de positivo en mi vida pensar esto?
- ¿ Le sirve a algunos de mis seres queridos que yo piense así?
- ¿ Pensar esto me beneficia o me perjudica?

## 4. CRITERIO FORMAL:

- ¿ Que términos estoy utilizando para definir mis pensamientos?
- ¿ Es un deseo o es una exigencia?
- ¿ Hablo de necesidad o de preferencia?
- ¿ Si a esto lo llamo horrible, ¿ Como le llamaré a.....

## ¿QUÉ HEMOS VISTO HOY?

- Como discutir las distorsiones cognitivas.
- Como enviarnos mensajes positivos.  
Autoinstrucciones positivas.
- Como controlar el estrés a nivel cognitivo, fisiológico y motor.