# SUPERAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL COMO ALTERNATIVA A LOS TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS

## Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Formación.

## Descripción

La actividad tiene una duración de seis días, que son los martes de 19:30 a 21:00 horas. Da comienzo el martes 10 de noviembre de 2026.

**Los objetivos específicos del taller son:**

- Conocer 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.
- 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.
- Estar 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.
- Conocer 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”).
- Conocer 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.
- Entender 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.

- Concepto de ansiedad y estrés. Manifestaciones fisiológicas y psicológicas.
- Causas de estrés y la ansiedad. Tipos de estrés. Factores personales y situaciones predisponentes.
- Bienestar psicológico y salud física. Enfermedad y trastornos relacionados con el estrés. Interrelaciones entre los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico.
- Alternativas farmacológicas frente al estrés. Utilidad, limitaciones y peligros de los medicamentos tranquilizantes.
- Técnicas de relajación. (I) Control respiratorio. Relajación muscular progresiva. Otras técnicas de eliminación de las tensiones fisiológicas.
- Técnicas de relajación. (II) Entrenamiento autógeno. Visualización. Autocontrol emocional. Meditación y relajación profunda. Efectos diferenciados de los distintos procedimientos.
- Técnicas cognitivas y conductuales de reducción del estrés. Habilidad de control de estrés en la vida cotidiana.

## Población

Población General - Cualquiera (Zaragoza)

## Persona de contacto

Javier Garcés Prieto (633 840 033) (psicosociales@hotmail.com)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales

## Fecha de última actualización de la actividad

05/05/2026

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

No

## Localización

Avenida Vía Univérsitas 30 50007 Zaragoza Centro Cívico Las Esquinas Zaragoza Zaragoza Aragón España




## Fecha de la Actividad

De 10/11/2026 a 22/12/2026

## Página web del proyecto

https://psicosociales.org/curso_estres.html