



TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS

TALLERES Y CONFERENCIAS

1. El estrés psicosocial: Conceptos y consecuencias clínicas

2. Estrés, hormonas y salud

- **Bonifacio Sandín:** *Diferenciación sexual del cerebro e implicaciones clínicas* (conferencia) [Contraseña: ProModPyS]

3. Técnicas de relajación muscular

- **Blanca Mas Hesse:** *Entrenamiento en relajación muscular e imaginación* (taller) [Contraseña: 19_picys]

4. Técnicas basadas en el control de la respiración

5. El entrenamiento autógeno

- **José Luis González de Rivera:** *Autogenics 3.0: La nueva Psicoterapia Autógena* (taller: *Parte I* - *Parte II*) [Contraseña: Picys_23_R]
- **José Luis González de Rivera:** *Práctica de la psicoterapia autógena I* (taller) [Contraseña: picys-17]
- **José Luis González de Rivera:** *Práctica de la psicoterapia autógena II* (taller) [Contraseña: picys-17]

6. Técnicas de biofeedback

- **Andrés López de la Llave:** Entrenamiento en biofeedback (taller) [Contraseña: picys-18]
- **José Antonio Carrobles Isabel:** Aplicación del neurofeedback y la variabilidad cardíaca en psicología clínica (taller) [Contraseña: Picys2324]

7. Tratamiento cognitivo del estrés: Inoculación de estrés

- **José M. Buceta:** Inoculación de estrés (taller) [Contraseña: 19_picys]

8. Técnica de los movimientos oculares EMDR

- **Miguel Ángel Santed Germán:** EMDR: Procedimiento estándar (taller) [Contraseña: Picys_23_R]
- **Blanca Mas Hesse:** Entrenamiento en la Técnica de EMDR (taller)

9. La hipnosis clínica

- **Emilio Bravo:** La hipnosis clínica I (taller) [Contraseña: picys-17]
- **Emilio Bravo:** La hipnosis clínica II (taller) [Contraseña: picys-17]

10. Mindfulness (Atención plena)

- **Miguel Ángel Santed Germán:** La práctica de Mindfulness (taller) [Contraseña: Picys_23_R]
- **Javier García-Campayo:** Terapias basadas en mindfulness (taller) [Contraseña: picys-17]

11. Musicoterapia

- **Pilar Lago:** La utilización de la música como terapia farmacológica eficaz (taller) [Contraseña: picys-17]

12. Psicofarmacología

- **Bonifacio Sandín:** Tratamiento psicológico versus farmacológico de la ansiedad (conferencia)

Material complementario

- Miguel A. Santed: *Habilidades comunicativas en el manejo del estrés (taller)* [Contraseña: 19_picys]
-