

## Contenido programa Libre de ansiedad

El programa consiste en 8 módulos y te centras en un módulo cada semana más o menos. Cada módulo contiene una parte de información y una parte de ejercicios. Puedes hacer todo directamente en el ordenador, pero también existe la posibilidad de bajar e imprimir el material.

Módulo	Información	Ejercicios
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Introducción</li><li>2. La ansiedad es nuestra herencia</li><li>3. La vulnerabilidad varía</li><li>4. Diagnósticos relacionados con la ansiedad</li></ol>	<p>La brújula de la vida</p> <p>Relajación - Parte 1</p>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Introducción</li><li>2. La espiral de ansiedad</li><li>3. La respiración y la ansiedad</li><li>4. Las sensaciones físicas provocan ansiedad</li></ol>	<p>Analizar comportamientos</p> <p>Relajación - Parte 2</p> <p>Sensaciones del cuerpo</p>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Introducción</li><li>2. Nosotros aprendemos a sentirnos ansiosos</li><li>3. Entrenarse para estar calmado</li><li>4. Esperando el momento adecuado</li><li>5. Entrenando una lagartija</li></ol>	<p>Entrenamiento en estrategias de afrontamiento</p> <p>Sensaciones del cuerpo</p> <p>Relajación - Parte 3</p>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Introducción</li><li>2. Sistema de alarma</li><li>3. Radar de amenazas</li></ol>	<p>Entrenamiento en estrategias de afrontamiento</p> <p>Aceptar los pensamientos</p> <p>Sensaciones del cuerpo</p> <p>Relajación - Parte 4</p>
5	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Introducción</li><li>2. Enfrentarse a los pensamientos</li><li>3. Pensamientos automáticos negativos</li></ol>	<p>Entrenamiento en estrategias de afrontamiento</p> <p>Enfrentarse a los pensamientos negativos</p>

- 4. Problemas comunes de los pensamientos
- 5. Trampas de pensamientos o pensamientos tramosos

6	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción</li> <li>2. Ser perfecto</li> <li>3. Comportamientos favoritos</li> <li>4. De que tienes miedo</li> <li>5. ¿Hay alternativas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrenamiento en estrategias de afrontamiento</li> <li>Mindfulness</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción</li> <li>2. Manejar conflictos</li> <li>3. Escucha activa</li> <li>4. Mensajes en primera persona</li> <li>5. Hacerse valer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrenamiento en estrategias de afrontamiento</li> <li>Analizar adaptación excesiva</li> <li>Comunicación efectiva</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción</li> <li>2. El camino a seguir</li> <li>3. Manejo de sentimientos difíciles</li> <li>4. Volver a subir al caballo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El plan de progreso</li> <li>Entrenamiento en estrategias de afrontamiento</li> </ul>

[Leer más y comprar programa aquí](#)