



GRUPO DE TRABAJO  
EN ENFERMEDADES  
NEURODEGENERATIVAS

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

## **Material Complementario para el Taller**

**AUTORREGISTRO ESTRÉS JULIO 2007**

Relación con la enfermedad : \_\_\_\_\_ Tiempo; \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

### **1. QUE ESPERA APRENDER O "LLEVARSE " DE ESTE TALLER**

### **2. SITUACIÓN O ESTADO FRECUENTE QUE LE GENERA MÁS ESTRÉS Y ANSIEDAD / GRADO DE MALESTAR DE 0 A 10**

0 (nada)	3	5	7	10 (mucho)

### **3. QUÉ PIENSA CUANDO OCURRE**

### **4. CONSECUENCIAS EN USTED Y EN SU ENTORNO**

### **5. QUÉ HACE PARA SUPERARLO**

GRACIAS Y BUSQUE A LAS PERSONAS DE SU GRUPO

.....  
I Jornadas de la Enfermedad de Behçet



GRUPO DE TRABAJO  
EN ENFERMEDADES  
NEURODEGENERATIVAS

*Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid*

## PSICOLOGÍA POSITIVA Y RELAJACIÓN TABLA 7 X 4

- 1- DARSE CUENTA. Sentidos
2. MANEJAR Postura /expresión
- 3 CONECTAR Y RELAJARSE Respiración
4. OBSERVAR /IMAGINAR/ MANEJAR el dolor y crear submodalidades

*Vivir momentos del presente activando actitudes positivas,  
compartiendo la sonrisa y el humor-*

### TÉCNICAS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD:

-RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

-IMAGINACIÓN

-DISTRACCIÓN

-LENGUAJE INTERNO

Cambio del pensamiento negativo por uno positivo/ Autoinstrucciones

-TIEMPO FUERA

### EMOCIONES QUE GENERAN BIENESTAR Y SALUD

**DE Futuro:** Confianza, fe, Seguridad, esperanza, optimismo.

**DE Presente;** Alegría , tranquilidad, entusiasmo , euforia , placer, felicidad.

**DE Pasado ;** satisfacción , complacencia, orgullo, realización personal, serenidad.



GRUPO DE TRABAJO  
EN ENFERMEDADES  
NEURODEGENERATIVAS

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

## FRASES Y BIBLIOGRAFIA

*“ El hombre puede ser el escultor de su propio cerebro si se lo propone ”*

*“Los cambios funcionales del cerebro se producen por la experiencia y aprendiendo.”*

*“El entusiasmo y la perseverancia hacen milagros”.*

*“ Rechacemos la tristeza made de la inacción. Preocupémonos de la vida, que es energía, renovación y progreso. Y continuemos trabajando.”*

(“Plasticidad del cerebro” . Santiago Ramón y Cajal- Premio Nobel)

1. Alvarez, R.J. Cuando el problema es la solución. Desclée de Brouwer.
2. Argyle, M. (1992). Psicología de la felicidad. Madrid: Alianza.
3. Avia, D. Y Vázquez. C. (1998). Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas. Madrid: Alianza
4. Boris Cyrulnik. Los patitos feos (la resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida).
5. Borús, E. Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa. Edt Desclée de Brouwer.
6. Goleman, D.: "Inteligencia emocional", Ed. Kairós, Barcelona, 1997.
7. Daniel Goleman. Emociones destructivas; cómo comprenderlas y dominarlas.
8. Devers, T.: "Aprenda a comunicarse mejor". Editorial: Grijalbo. Barcelona.
9. Gaja, R. (1996). Bienestar, autoestima y felicidad. Barcelona: Plaza y Janés.
10. Garcia Walker,D. Los efectos terapéuticos del humor y la risa. Edit. Sirio.
11. John O. Stevens. El darse cuenta: sentir , imaginar y vivenciar. Edit. Cuatro Vientos
12. Kagan, A., Taché, J., Taché,Y., Selye, H.: "Trabajo y Estrés", Ed. Karpos, Madrid 1977.
13. Kelly, J. A. "Entrenamiento en habilidades Sociales". Editorial: Desclée Brouwer. Bilbao 1987.



GRUPO DE TRABAJO  
EN ENFERMEDADES  
NEURODEGENERATIVAS

*Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid*

14. Kirsta, A.: "Superar el estrés. Cómo relajarse y vivir positivamente". Ed. Oasis, Barcelona 1997
15. Klein Allen. Reír es sano. GRijalbo Mondadori.
16. Kleinke, Ch. (2001) Cómo afrontar los desafíos de la vida. Bilbao: Desclée de Brouwer.
17. Nathaniel Branden. Los seis pilares de la autoestima. Editorial Paidós
18. Peurifoy, R.Z.: "Venza sus temores. Ansiedad, fobias y pánico". Ed. Robinbook, Barcelona 1993.
19. Russel, Bertrand (2003). La conquista de la felicidad. Madrid: Diario El País (Orig. 1930)
20. Seligman, M.E.P. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona:Ediciones B, S.A.
21. Tic Nhat Hanb. Construir la Paz. Edit Integral
22. Watzlawick, P. (2000). El arte de amargarse la vida. Barcelona: Herder.
23. Ziv,A.(1989). El sentido del humor. Bilbao: Deusto.

**Diana Vasermanas**

Psicóloga- Master en Terapia de Conducta

**Juan Cruz González**

Psicólogo Clínico y consultor

**Cosmo Caixa Julio 2007**