

PROGRAMA DE TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

(disponible en versión Presencial y Online)

El **Programa de Tratamiento del Estrés de Humano Development (HDPTE)** aborda el estrés desde una perspectiva global y se personaliza adaptándolo a la situación de cada persona tras realizar una *evaluación inicial*. También incluye *sesiones de seguimiento* que permiten ajustarlo en función de los *indicadores de éxito* definidos al inicio del programa. Para reducir los síntomas del estrés a corto plazo y conseguir resultados positivos a largo plazo consideramos imprescindible actuar, al menos, en los siguientes ámbitos:

- Los diversos componentes del estrés (sensaciones, emociones, pensamientos y conductas).
- La valoración de la amenaza y de los sesgos cognitivos en las situaciones de estrés.
- La auto-regulación emocional y del nivel de activación del organismo (técnicas de mindfulness, relajación, respiración, etc.).
- Los patrones de conducta, desarrollando un patrón de tipo resiliente.
- Los estilos de afrontamiento, facilitando aquellos que permiten reducir el estrés.
- La mejora en la comunicación interpersonal y asertividad.
- Las técnicas de organización, gestión del tiempo y solución de problemas.
- El fomento de hábitos de vida más saludables (ejercicio físico, sueño, descanso, etc.).

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El programa se compone de **sesiones de noventa minutos** a lo largo de las siguientes fases:

1. Evaluación de la situación actual: entrevista inicial y pruebas psicológicas.
2. Explicación del programa al cliente y su duración. Definición de indicadores.
3. Aplicación del programa. Adicionalmente, se entregará material de apoyo, así como algunos ejercicios para realizar en casa entre sesiones.
4. Seguimiento: indicadores de éxito y ajustes al programa.
5. Fin del programa. Sesión de seguimiento a los tres meses.

CONTACTO Y MÁS INFORMACIÓN

- Formulario de contacto web: <https://www.humanodevelopment.com/contacto/>
- Email: info@humanodevelopment.com
- Móvil: 680 315 769