

Psicoeducación para pacientes con enfermedad cardiovascular

Se trata de un conjunto de 5 sesiones en las que se abordan los principales aspectos psicológicos relacionados con la enfermedad cardiovascular y se explican diferentes técnicas de regulación emocional y cognitiva, así como estrategias de manejo de ansiedad y estrés.

Aunque se puede acudir en cualquiera de las fechas establecidas, se recomienda asistir a todas las sesiones, siguiendo un orden consecutivo.

Programación de sesiones de Psicología en grupo Primer semestre 2023		Fecha 1	Fecha 2
1	Factores psicológicos y patrones de personalidad en enfermedad cardíaca.	24/04/24	05/06/24
2	Influencia del estrés y las emociones negativas activadoras en la enfermedad cardíaca	08/05/24	12/06/24
3	Técnicas de relajación: - Control respiratorio y Respiración abdominal - Relajación muscular y Entrenamiento autógeno	15/05/24	19/06/24
4	Manejo cognitivo y conductual del estrés y la ansiedad	22/05/24	26/06/24
5	La importancia del estado de ánimo. Estrategias de regulación.	29/05/24	03/07/24

Lugar: Aula 3 (frente ascensores de la 3a planta) del anexo 2 del Hospital General de Elche.

Hora: 11:00 – 11:50 h.