

Se dirige a la población adulta en general y consta de 3 sesiones:

- **Sesión 1:** presentación del programa general del taller. Taller teórico sobre el estrés: qué es y porqué se produce, cuáles son sus efectos sobre la salud y cómo podemos controlarlo.

- **Sesión 2:** Técnica de Relajación de Jacobson, es una técnica que ayuda a disminuir los síntomas fisiológicos del estrés mediante un entrenamiento en relajación.

- **Sesión 3:** Taller sobre maneras eficaces de administrar nuestro tiempo y técnica de resolución de problemas. Esta técnica sirve para aprender a valorar un problema, generar soluciones alternativas y saber escoger la más adecuada.

- **Resultados obtenidos:** Los participantes en el taller podrán desarrollar las herramientas necesarias para afrontar el estrés mediante el uso de técnicas eficaces para controlarlo. Además, ello ayudará a mejorar sus ámbitos familiar y laboral, ya que el estrés influye de manera negativa en ambos.