



ReICAZ
Real e Ilustre Colegio de
Abogados de Zaragoza

TALLER: GESTIÓN DEL ESTRÉS. HERRAMIENTAS EFICACES PARA MANEJAR LOS PENSAMIENTOS Y LA RUMIA

Organiza: La Sección de Derecho Laboral junto con la Comisión de Formación del Real e Ilustre Colegio de Abogados de Zaragoza.

Ponente: *D. Roberto Buil García*. Psicólogo Sanitario.
(Más información en <https://robertobuilpsicologia.es/sobre-mi/>)

Lugar: Planta 4ª, Aulas 1 y 2.
Días: 5 y 12 de noviembre, miércoles.
Horario: De 18:30 a 20:30 horas.

Plazas: Limitadas a 20 plazas.

Entrada: El coste de la inscripción es de 25 euros para los colegiados del ReICAZ y de 75 euros para los no colegiados en el ReICAZ.

Para inscribirse hay que seguir el siguiente [enlace](#).

El plazo de inscripción finaliza el día 29 de octubre, miércoles, a las 12:00 horas.

Zaragoza, octubre de 2025.

Dossier para la continuación del taller de gestión del estrés

Manejo de los pensamientos y la rumia

INTRODUCCIÓN

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante diversas situaciones, pero cuando se perpetúa en el tiempo o se acompaña de patrones de pensamientos negativos y rumia, puede convertirse en un obstáculo para una vida saludable. Este taller se centra en la continuación del aprendizaje sobre cómo manejar el estrés mediante técnicas específicas para controlar los pensamientos y reducir la rumia mental.



OBJETIVO DEL TALLER

- Profundizar el conocimiento sobre los efectos del estrés en la mente y el cuerpo.
- Aprender estrategias prácticas para identificar y manejar pensamientos.
- Desarrollar herramientas para reducir la rumia y fortalecer la resiliencia emocional.
- Promover técnicas de relajación y mindfulness para el manejo efectivo del estrés.
-

ESTRUCTURA DEL TALLER

Módulo 1: ¿Qué hacer con los pensamientos?

- Identificación de pensamientos automáticos negativos.
- Comprender la relación entre pensamientos, emociones y acciones.
- Técnicas para desafiar y reformular pensamientos disfuncionales.

Módulo 2: Estrategias para manejar la rumia

- Comprender qué es la rumia y cómo afecta al bienestar emocional.
- Herramientas para cortar ciclos de pensamiento repetitivo.
- Prácticas de aceptación y compromiso para reorientar la atención.
-

Módulo 3: Técnicas de relajación y mindfulness

- Introducción al mindfulness y su conexión con el manejo del estrés.
- Ejercicios de respiración consciente.

METODOLOGÍA

El taller se llevará a cabo de manera dinámica, con una combinación de actividades prácticas, discusiones grupales, ejercicios individuales y sesiones guiadas.