

SESIÓN	DURACIÓN	ACTIVIDADES	FECHA	
<b>SESIÓN 1</b>	ESTRÉS/ANSIEDAD Y PORFIRIA. TÉCNICAS PSICOFISIOLOGICAS.	1 HORA Y 30 MINUTOS	- ¿QUÉ ES EL ESTRÉS? ¿CÓMO NOS INFLUYE? - IDENTIFICACIÓN SITUACIONES ESTRESANTES (LLUVIA DE IDEAS). - NOS RELAJAMOS - SITUACIONES ESTRESANTES Y RELAJACIÓN.	12 DE MAYO (18:00/19:30)
<b>SESIÓN 2</b>	PORFIRIA Y PENSAMIENTOS.	1 HORA Y 30 MINUTOS.	- ENTRENAMIENTO EN DETECTAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS AUTOMÁTICOS Y SU DISCUSIÓN. - SUSTITUCIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS POR PENSAMIENTOS MÁS POSITIVOS Y RACIONALES.	19 MAYO (18:00/19:30)
<b>SESIÓN 3</b>	PORFIRIA Y COMPORTAMIENTO	1 HORA Y 30 MINUTOS.	- EMOCIONES Y CONDUCTA. - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN LA PORFIRIA. - PROGRAMA DE ACTIVIDADES AGRADABLES Y ADHERENCIA AL TRATAMIENTO.	26 DE MAYO. (18:00/19:30)