

CONTROL DEL ESTRÉS

**AUTORELAJACIÓN
CONSCIENTE (ARC)**

Aprende a relajarte

Reduce el estrés y la ansiedad en 8 semanas



AUTO RELAJACIÓN CONSCIENTE ¿EN QUÉ CONSISTE?

Nueve de cada diez ciudadanos, de entre 18 y 65 años, ha sentido estrés en el último año y cuatro de cada diez (el 42%) lo han sufrido de manera frecuente o continuada.

Mejora tu bienestar físico y psicológico

Autorelajación Consciente (ARC) es un programa de entrenamiento de 8 semanas donde aprenderás a reducir el estrés y combatir la ansiedad, incorporando técnicas de relajación -físicas, mentales y emocionales- de probada efectividad, que te permitirán aumentar tu bienestar y mejorar tu calidad vida de manera natural.

A diferencia del uso de psicofármacos, las técnicas de relajación no tienen efectos secundarios; su poder y probada eficacia para combatir el estrés y la ansiedad, se basan en la autorregulación consciente.

A través de la Autorelajación Consciente (ARC), aprenderás a desarrollar un estado de relajación inmediata en cualquier circunstancia cotidiana sin requerir de posturas especiales ni de otros factores como silencio, penumbra, etc. Incluso, podrás hacer tu práctica viajando en metro, esperando de pie en algún sitio, o en el transcurso de tu jornada de trabajo.

¿Cuándo acudir a este entrenamiento?

Creés que el estrés y/o la ansiedad domina tu vida y afecta a tu salud física, mental, y/o emocional.

Tienes dificultades para dormir y/o mantienes un sueño de baja calidad.

Necesitas aminorar el ritmo frenético de tu día a día.

Quieres combatir la presión en el trabajo o en otro ámbito de tu vida.

Consideras que tienes problemas para concentrarte y/o sensación de confusión

Percibes la sensación de estar desconectado de ti mismo/a.

Sientes inseguridad y/o miedos, y quieres educar la mente para pensar de manera más optimista.

“ La preocupación no elimina el dolor del mañana, sino que elimina la fuerza del hoy ”

Corrie ten Boom

AUTORELAJACIÓN CONSCIENTE

BENEFICIOS DE LA ARC

El exceso de actividad, la falta de tiempo y los problemas de cansancio y sueño son las **causas más frecuentes** de estrés entre la población española.

Beneficios de la ARC

A NIVEL FÍSICO

- > Reduce contracturas musculares.
- > Reduce el riesgo de problemas cardiovasculares.
 - > Regula la tensión arterial.
- > Refuerza el sistema inmunológico.
 - > Mejora el sistema digestivo.
- > Mejora el funcionamiento cerebral.
 - > Mejora la calidad del sueño.

A NIVEL MENTAL Y EMOCIONAL:

- > Reduce el estrés y la ansiedad.
- > Reduce los pensamientos negativos.
 - > Reduce la irritabilidad.
- > Aumenta la claridad mental y la capacidad de concentración.
- > Aumenta la capacidad creativa y la capacidad de reflexión.
 - > Aumenta la autoestima y el auto concepto.
- > Aumenta la actitud positiva y la sensación de bienestar.

Aplicaciones de la ARC

La práctica de Visualización o de Imaginación Focalizada permite:

- > Mejorar la autoestima
- > Potenciar la auto motivación.
- > Preparar mentalmente tareas concretas diarias.
- > Incorporar técnicas para afrontar actividades estresantes (una presentación en público, una entrevista de trabajo, etc.).
- > Corregir hábitos indeseados.
- > Superar retos deportivos.
- > Resolver conflictos relacionales.
- > Desarrollar el pensamiento creativo.

“ La paz viene del interior.
No la busques fuera ”

Siddharta Gautama

AUTORELAJACIÓN CONSCIENTE

OBJETIVOS DEL CURSO

Utilizamos técnicas de probada eficacia en el control del estrés y la ansiedad; algunas milenarias como la práctica de la Atención Plena (Mindfulness), técnicas de respiración, la Visualización y otras más recientes como la PNL o el Entrenamiento Autógeno.

Objetivos generales del curso

Comprender las causas del estrés y de la ansiedad, así como sus consecuencias sobre la salud.

Tomar consciencia de nuestra unidad cuerpo-mente-emociones para lograr vivir en coherencia.

Controlar el estrés corrigiendo la sobreactivación.

Entrenar la mente para desencadenar el estado de relajación cada vez que se precise.

Desarrollar la autorregulación emocional.

Mejorar la capacidad para estar más presente y evitar saltos incontrolados entre pensamientos y/o diálogos internos repetitivos.

Incorporar herramientas para manejar la imaginación de una forma constructiva.

Alcanzar un mayor autoconocimiento y aumentar el empoderamiento personal y la auto confianza.

Estructura del entrenamiento en 3 fases

> **ARC** tiene un enfoque fundamentalmente práctico, aunque se alternan también algunas explicaciones teóricas sobre los mecanismos de actuación del estrés y los beneficios que la práctica de la relajación proporciona, que nos ayudan a entender mejor la metodología utilizada.

1 Relajación física

Aprendemos a relajar la musculatura a voluntad, en distintas posturas y en diferentes circunstancias (de pie, con los ojos abiertos/cerrados, caminando y hablando, etc.) y se adquieren recursos para facilitar el sueño antes de dormir.

2 Relajación mental

Alcanzado el objetivo anterior, abordamos la relajación mental, ese estado de calma en el que nos permitimos simplemente estar en el presente sin engancharnos en diálogos internos, recuerdos, proyectos y/o planes.

3 Imaginación Focalizada

Partiendo del estado de calma físico y mental alcanzado en fases anteriores, emprendemos la fase de Imaginación Focalizada, en la que trabajamos la habilidad de dirigir el potencial de la imaginación a fines concretos.

“ Cuando estás presente, puedes permitir que la mente sea como es sin enredarte en ella ”

Eckhart Tolle

AUTORELAJACIÓN CONSCIENTE CONTROL DEL ESTRÉS

Control del Estrés: consultoría y formación para combatir el estrés y la ansiedad, y mejorar la calidad de vida.

Metodología del Curso

Este entrenamiento está estructurado de forma tal, que el aprendizaje resulte cómodo y se adapte a la vida cotidiana sin necesidad de hacer grandes cambios, incorporándose poco a poco como hábito.

Las prácticas en casa son sencillas y requieren de una dedicación mínima (menos de 5 minutos 3 veces al día).

Se desarrolla en 5 sesiones de 2 horas cada una, las 4 primeras sesiones se realizan una vez por semana, la última sesión un mes después de la cuarta.

Cada semana transcurrida, se practica lo aprendido en la sesión anterior, como base para las siguientes.

Los efectos de la práctica son acumulativos; su práctica regular incluye el cuerpo, la mente y el espíritu.

Al finalizar el curso, se entrega una grabación de ejercicios a modo recordatorio.

Control del Estrés. Ingeniería para las Emociones.

> **Nuestro objetivo** es mejorar la calidad de vida de las personas ofreciendo soluciones efectivas para el manejo y el control del estrés y de la ansiedad.

> **Trabajamos** tanto con Empresas -a través de programas a medida para la gestión del estrés en entornos laborales-, como con particulares/ profesionales -en abierto-, a través de nuestros cursos, talleres y sesiones individuales.



Luisa Vela

Autora del Método de Reducción de Estrés y Bienestar Emocional: Autorelajación Consciente.

- > Psicóloga General Sanitaria (Col. M-42439) especializada en estrés y ansiedad
- > Experta en relajación y regulación emocional
- > Terapeuta EMDR
- > Experta en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana por el Instituto Erickson.
- > Máster en Programación Neurolingüística

“ *La tensión es quien crees que deberías ser.
La relajación es quien eres* ”

Proverbio chino

CONTROL DEL ESTRÉS

AUTORELAJACIÓN CONSCIENTE (ARC)

Aprende a relajarte
Reduce el estrés y la ansiedad en 8 semanas

“ El estrés debería ser una fuerza
poderosa conductora, no un obstáculo ”

Bill Phillips



CONTROL DEL ESTRÉS
Autorelajación Consciente
Luisa Vela

☎ +34 692 596 616

✉ info@controldelestres.es

🌐 www.controldelestres.es