



CONTROL DEL ESTRÉS



Autorelajación Consciente

CUERPO RELAJADO,
MENTE SERENA



Presentación

Vivimos en un mundo acelerado, lleno de exigencias y responsabilidades. El estrés y la ansiedad se han convertido en compañeros habituales, pero no tienen por qué serlo.

El programa Autorelajación Consciente está pensado para que aprendas a entrenar tu mente y tu cuerpo en técnicas eficaces de relajación física y mental.

Es un entrenamiento que nace de la experiencia: lo que me ha servido a mí, lo que ayuda a mis pacientes y lo que ya ha dado resultados a muchas personas que lo han vivido.

Es un método sencillo, práctico y aplicable en tu día a día, que te ayudará a recuperar la serenidad y a vivir con más equilibrio.



WWW.CONTROLDELESTRES.ES

¿En qué consiste?



AUTORELAJACIÓN CONSCIENTE

1

ES UN ENTRENAMIENTO PRÁCTICO QUE COMBINA:

- Relajación física: liberar tensiones y aprender a soltar el cuerpo
- Mindfulness: entrenar la mente para enfocarse en el presente
- Autohipnosis: manejar tu imaginación para que trabaje a tu favor
- Psicoeducación: entender cómo funciona el estrés y de dónde viene tu malestar para poder manejarlo.



CÚAL ES EL OBJETIVO

2

No se trata solo de “desconectar un rato”, sino de adquirir herramientas que podrás usar en tu vida cotidiana siempre que lo necesites.

La vida siempre tiene momentos mejores y peores, pero si tienes una buena base de equilibrio, puedes manejarte con esos altibajos sin que te abrumen.



WWW.CONTROLDELESTRES.ES

¿A quién te puede interesar

📌 ¿TE RECONOCES EN ESTAS SITUACIONES??



- El estrés o la ansiedad ocupan demasiado espacio en tu vida
- Sientes malestar físico que no se explica por razones médicas
- Tu mente se dispara y tu imaginación te lleva a los peores escenarios
- Te cuesta dormir bien y te levantas sin energía
- Vives con un ritmo frenético y la presión del día a día te supera
- Notas falta de concentración y sensación de desconexión interior
- Quieres superar miedos e inseguridades y aprender a vivir con más confianza



✨ SI TE VES
REFLEJADO/A EN
ALGUNA DE ESTAS
FRASES, ESTE
ENTRENAMIENTO ESTÁ
PENSADO PARA TI.



WWW.CONTROLDELESTRES.ES

Beneficios que obtendrás



- Reducir el estrés y la ansiedad
- Dormir mejor y descansar de verdad
- Mejorar tu concentración y memoria
- Ganar energía y vitalidad
- Disponer de un “botiquín psicológico” para regularte en momentos difíciles



¿POR QUÉ FUNCIONA?

LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA DEMUESTRA QUE:

La relajación reduce la tensión muscular y mejora la salud cardiovascular, reduce los niveles de cortisol, reduce dolor crónico.

El mindfulness mejora la atención y disminuye la rumiación mental. Favorece una actitud más positiva y compasiva hacia uno mismo y los demás. Desarrolla la capacidad de responder con calma en lugar de reaccionar de forma impulsiva.

La autohipnosis mejora el descanso, incrementa el sentido de autoeficacia y confianza en uno mismo, ayuda en la regulación emocional y la resiliencia. Facilita cambios en hábitos (como dejar de fumar o gestionar peso) y contribuye a un estado mental más enfocado.



*ESTE PROGRAMA INTEGRA ESTAS TRES HERRAMIENTAS PARA QUE
FUNCIONEN EN SINERGIA.*



WWW.CONTROLDELESTRES.ES

Cómo se desarrolla?

GRUPOS REDUCIDOS

Atención personalizada: tanto en modo presencial como online, los grupos son siempre reducidos para garantizar una atención cercana y el seguimiento individual de cada asistente.



ESTRUCTURA DEL CURSO

- Se desarrolla en 5 sesiones de 2 horas.
 - Las 4 primeras, con frecuencia semanal.
 - Una última sesión de seguimiento, un mes después, para consolidar lo aprendido.
- Aprendizaje progresivo y sencillo, diseñado para integrarse en tu vida cotidiana sin necesidad de grandes cambios.
- Prácticas en casa: muy breves y fáciles, menos de 5 minutos, 3 veces al día.
- Cada semana se refuerza lo aprendido y se construyen nuevas habilidades paso a paso.



Quiénes ya han hecho el curso dicen:

... he aprendido a focalizar mejor, a poder realizar una relajación corta en cualquier momento y lugar...

...de las sesiones me iba muy calmada y Luisa sabe transmitir esa tranquilidad y paz que todos estamos buscando cuando acudimos a este tipo de cursos.

...agradecerte Luisa el que nos mostrases esa herramienta porque creo que es súper útil y súper fácil de integrar en cualquier rutina!!...

DATOS PRÁCTICOS:

 Imparte: Luisa Vela, Psicóloga especializada en estrés y ansiedad, Col. M-42439

 21 y 28 de octubre, 4 y 11 de noviembre y 9 de diciembre

 19:00- 21:00

 Modalidad presencial en Madrid

 Precio: 195€. Consulta dtos. anticipado y dos personas



WWW.CONTROLDELESTRES.ES



Da el paso

Si convives con el estrés o la ansiedad, este curso te dará herramientas reales para recuperar la calma y sentirte mejor contigo mismo/a.

👉 Reserva tu plaza ahora:

✉ Información e inscripciones info@controldelestres.es

☎ Teléfono de contacto 692 596 616

🌐 www.controldelestres.es

👤 [Suscripción al boletín de actividades y descuentos](#)



WWW.CONTROLDELESTRES.ES