

Técnicas de relajación y autocontrol

emocional

El estrés, la ansiedad y la tensión producto de la sociedad en la que vivimos ejerce un efecto perjudicial sobre nuestras vidas, dañándonos física y mentalmente; reduce nuestra capacidad intelectual y nos impide adaptarnos y disfrutar de la vida.

Basándonos en que no es posible que coexistan la sensación de bienestar corporal y la de estrés mental, en este curso vamos a centrarnos principalmente en el aprendizaje de técnicas de relajación física como forma de controlar el estrés mental y, al mismo tiempo, de alcanzar un mayor conocimiento de nosotros mismos.

Hoy en día es un objetivo de la psicología más innovadora recuperar y adecuar estas técnicas, que ya han demostrado su efectividad para mejorar la atención y concentración y combatir problemas como la ansiedad, el estrés, la irritabilidad, la depresión, el insomnio y los trastornos psicósomáticos.

A quién va dirigido el curso:

A todas aquellas personas que:

Perciben a nivel somático los efectos del estrés, la tensión, el aumento de responsabilidades personales y/o laborales, etc.

Se sienten desbordados ante las demandas personales y/o laborales.

Les cuesta relajarse, padecen insomnio, fatiga, dolor crónico...

Desean lograr un mayor autocontrol emocional.

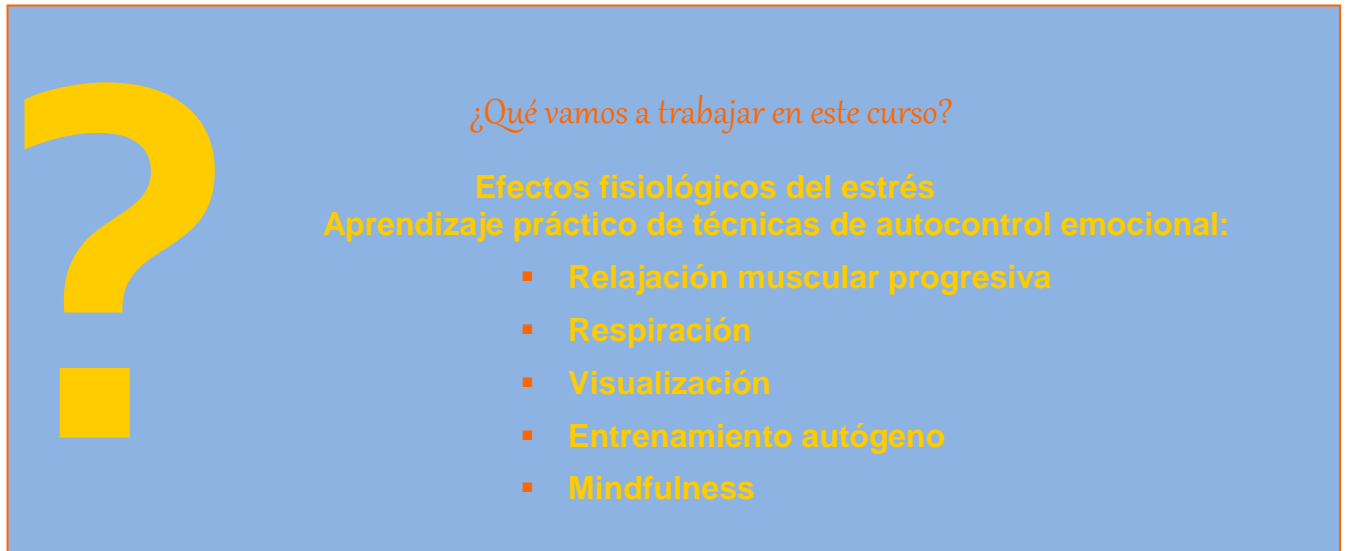
Objetivos

CONOCER cómo reacciona nuestro cuerpo ante el estrés.

APRENDER a relajarnos.

AUMENTAR la capacidad de atención y concentración.

MEJORAR, en general, nuestra capacidad de autocontrol emocional.



¿Qué vamos a trabajar en este curso?

Efectos fisiológicos del estrés
Aprendizaje práctico de técnicas de autocontrol emocional:

- Relajación muscular progresiva
- Respiración
- Visualización
- Entrenamiento autógeno
- Mindfulness

METODOLOGIA

Los cursos se impartirán a grupos de 6 a 8 personas. A partir de una breve exposición teórica, se debatirán y practicarán las diversas técnicas en grupo. Se utilizará material audiovisual para los ensayos.

PRÓXIMAS FECHAS

(a definir)

Estos cursos se realizan varias veces al año. Los horarios se adaptarán según la disponibilidad de los alumnos.

2 DOMINGOS por la tarde, de 16,30 a 19,30

ó

2 VIERNES por la tarde, de 17,00 a 20,00

INSCRIPCIÓN

Por teléfono: 910 645 896 - 607 18 76 00

Por e-mail: anaclara@cop.es

(indicando nombre, dirección, teléfono, edad, profesión y horario solicitado).

IMPORTE: 100 euros

(30 euros al inscribirse y el resto al comienzo del curso). Se entregará documentación.

Imparte

Ana Clara Rodrigo Torres
Psicóloga Clínica Especialista

C/ Marqués de Urquijo, 34, Bajo dcha
28008 Madrid

(Metro Argüelles – parking en la puerta)



*Técnicas de relajación
y autocontrol emocional*



Ana Clara Rodrigo Torres