



Auto Relajación Consciente

Un programa de entrenamiento para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida, con el que aprenderás a desencadenar el estado de relajación cuando lo necesites, incorporándolo como hábito saludable en la vida cotidiana

¿En qué consiste?

El programa tiene un enfoque fundamentalmente práctico. Entre las prácticas se alternan 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.

Tiene 3 áreas de intervención que se estructuran como 3 fases escalonadas en el aprendizaje, abordando en primer lugar la **relajación física** con la que se aprende a relajar la musculatura a voluntad, y a hacerlo en distintas posturas y circunstancias, (de pie, con ojos abiertos, caminando y hablando).

Una vez conseguido el estado de relajación física abordamos la atención plena o **mindfulness**, ese estado de calma en el que nos permitimos simplemente estar en el presente sin engancharnos en diálogos internos, recuerdos, proyectos o planes.

Por último, emprendemos la fase de **imaginación focalizada**, en la que trabajamos la habilidad de dirigir el potencial de la imaginación a fines concretos, como puede ser el control de hábitos no saludables.

¿En qué técnicas se basa?

Auto Relajación Consciente (ARC) es un método propio que estructura de forma ordenada aquellas técnicas que han demostrado ser más efectivas en el tratamiento del estrés: las técnicas de relajación, la meditación Mindfulness, y la autohipnosis.

¿Qué voy a conseguir?

Hay dos consecuencias muy claras cuando uno realiza el entrenamiento completo:

La primera de ellas es que uno desarrolla la **capacidad de ponerse en un estado relajado** de forma casi inmediata en cualquier circunstancia cotidiana, sin requerir posturas especiales ni



CONTROL DEL ESTRÉS: INGENIERÍA *para las* EMOCIONES

dependen de factores externos como que haya silencio, penumbra, etc .
Puedes hacer tu práctica viajando en metro, o mientras esperas de pie haciendo cola.
Esto se traduce en ser capaz de relajarse en actividades como una presentación en público, una reunión de trabajo, un examen, o cualquier otra circunstancia que suponga

una carga de estrés, y es tanto más sencillo hacerlo, cuanto más se practica la técnica.
La segunda consecuencia es que la práctica regular favorece que nos vayamos instalando paulatinamente en una **mejor calidad de vida**, generando bienestar día a día y haciéndonos más estables y menos vulnerables a los acontecimientos externos.

¿Cómo se desarrolla este entrenamiento?

Consiste en 5 sesiones de 2 horas. Las 4 primeras sesiones se realizan una vez por semana, la última sesión se realiza un mes después de la cuarta.

Durante la semana se practica lo aprendido en la sesión anterior, que sirve de base para las siguientes. Esta práctica diaria solo requiere unos 5 minutos, 3 veces al día durante las primeras 4 semanas.

Se realiza sentados y en ropa de calle.