

¿ PREOCUPADO ?

¿ ANGUSTIADO ?

**Técnicas de Relajación y de Manejo de Estrés Individual,
Laboral y Académico**

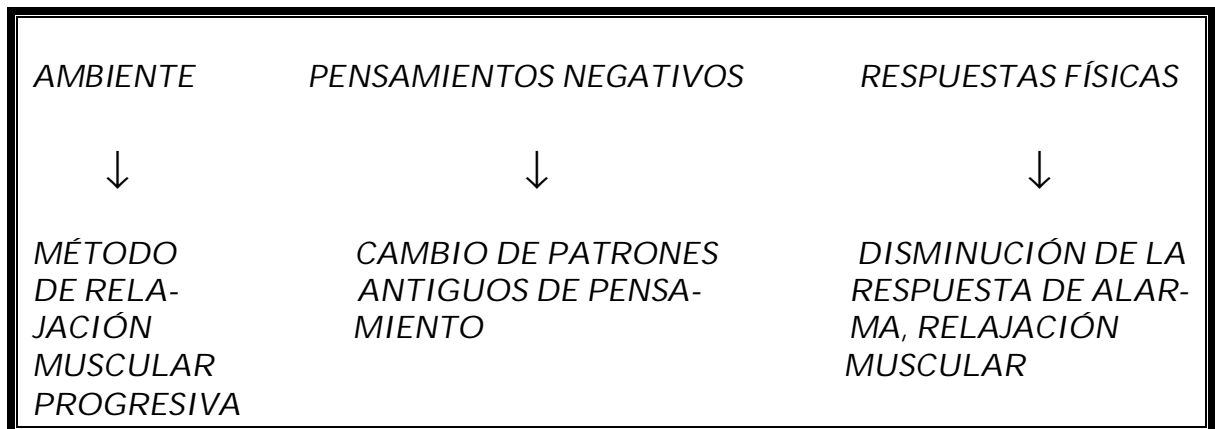
Para todos los Profesionales de la Salud, como para todas aquellas personas interesadas en aprender o incrementar su capacidad de relajación y auto-control emocional, en nuestro consultorio le enseñamos un **método de relajación muscular progresiva**.

Éste es un método muy sencillo y eficaz, que nos permite y permitirá conseguir que ante cualquier acontecimiento, pensamiento o situación, mantengamos las emociones dentro de los límites adecuados y adaptativos, es decir, que permanezcamos con el máximo grado posible de **TRANQUILIDAD Y CALMA INTERIOR**.

Para aprenderlo mejor debemos conocer que El SINDROME DEL ESTRÉS lo vemos como una combinación de tres elementos:

AMBIENTE -- PENSAMIENTOS NEGATIVOS -- RESPUESTAS
FÍSICAS

Todos podemos cortocircuitar el estrés, interviniendo y(o) cambiando alguno de estos tres elementos:



Con el método de relajación aprendemos a relajarnos, reestructurando los patrones antiguos de pensamiento que producen ansiedad, cólera y depresión, calmando las respuestas de alarma y desentumeciendo los músculos agarrotados.

*** “ LA RELAJACIÓN ES AUSENCIA DE TENSIÓN “ ***

Recuerda:

¡Estar relajado es una sensación maravillosa!

Helena M. Rodríguez Pulice. Psicóloga Clínica. Código.# 1105
 Clínica Psicológica. Edificio Aventura. II Piso.Cons.#211.
 Celular.6-676-2263. E-mail: <mailto:helena@clinicapsicologica.net>