

AUTODIAGNÓSTICO

Evalúa tu estado personal de los últimos días:

Comportamiento

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cambios de estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Tendencia a quejarse |
| <input type="checkbox"/> Depresión | <input type="checkbox"/> Irritabilidad |
| <input type="checkbox"/> Indecisión | <input type="checkbox"/> Ira / Hostilidad |
| <input type="checkbox"/> Inquietud | <input type="checkbox"/> Aislamiento |

Físicos

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dolores de cabeza | <input type="checkbox"/> Temblores |
| <input type="checkbox"/> Dolor de estómago | <input type="checkbox"/> Náuseas / Vómito |
| <input type="checkbox"/> Sudoración | <input type="checkbox"/> Boca seca |
| <input type="checkbox"/> Estreñimientos | <input type="checkbox"/> Pérdida de apetito |

Intelectuales

- Disminución de la atención
- Disminución de la concentración
- Olvidos frecuentes
- Preocupaciones recurrentes
- Disminución de la creatividad
- Tendencia a enfocarse en el pasado

***Si seleccionaste más de 3 opciones eres candidato a participar en este protocolo donde aprenderás métodos efectivos para combatir el Estrés.**

Protocolo de Relajación y sus Beneficios

- Incremento del rendimiento personal.
- Disminución del riesgo de enfermedades.
- Mejor calidad de las relaciones sociales.
- Cambio positivo en los estados de ánimo.
- Aumento de la creatividad.
- Reducción de los niveles de *Estrés* y ansiedad.
- Mayor autoconocimiento y autocontrol.

MAYORES INFORMES EN:



CONSULTORÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
www.instinto.com.mx



INSTINTO Consultoría en Psicología del Deporte

(interior de SPORT MED)

Av. Patria No. 1401 Col. Villa Universitaria
Zapopan, Jalisco. México. C.P. 45110

Teléfono (33) 17317155

instinto_gdl@instinto.com.mx

Momento de relajarse!



Aprende diferentes métodos
anti-estrés con
Relajación Psicofisiológica!

Relajación Psicofisiológica:

Es una de las técnicas con mejores resultados en la educación del manejo adecuado del *Estrés* y la ansiedad.

Utilidad de este método en nuestra vida diaria:

Las personas en las diversas etapas de su vida: infancia, adolescencia, adultez, madurez y vejez, viven muy distintos estados de ánimo resultado de sus diferentes emociones o de la combinación de ellas...lo que provoca que en ocasiones tengan un estado de perturbación a nivel físico que comúnmente llaman y reconocen como: *Estrés*.

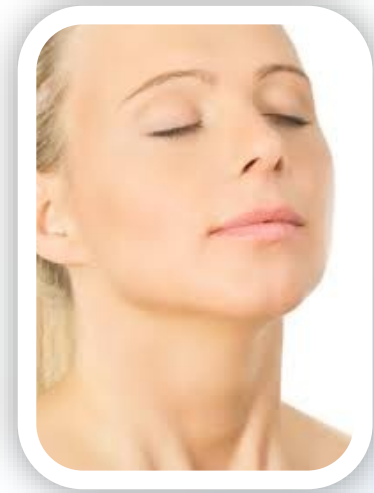
Esta condición tiene que ver con el ritmo y estilo de vida, los estímulos físicos y emocionales.

En la actualidad resulta indispensable conocer y dominar las técnicas sencillas que contribuyan a encontrar soluciones individuales para afrontar al llamado “*padecimiento de la vida moderna*”.

PROTOCOLO DE RELAJACIÓN

Durante las primeras sesiones:

- Evaluación para definir un perfil de *Estrés*, las posibles causas de éste y la efectividad de los métodos de afrontamiento utilizados.
- Demostración de técnicas de relajación acompañadas de simples tareas que ayuden a mantener menores niveles de *Estrés*.
- Identificación de los mejores tipos de técnicas, instrumentos o tareas para lograr efectos notables en la disminución de los niveles de *Estrés*.
- Evaluación y repaso de todo el proceso de aprendizaje.



Datos específicos del Protocolo

- ♦ Modalidad: Individual
- ♦ Duración: 6 sesiones
- ♦ Dirigido a: Público en general de todas las edades
- ♦ Objetivos:
 - Educar a los participantes en técnicas de relajación psicofisiológicas.
 - Aprender durante el Protocolo de 8 a 10 técnicas distintas de relajación y disminución de *estrés*.
 - Identificar las que tienen mayor impacto en el participante.
- ♦ Valoración: Monitoreo con equipos de biorretroalimentación computarizada.