

En un mundo cada vez más exigente y acelerado, las personas somos víctimas de una forma de vida que nos conduce directamente a padecer males como el estrés, la ansiedad, la angustia y la depresión. Nuestra sociedad concede un valor excesivo a la imagen personal, la estética, los bienes de consumo y la vida volcada hacia lo externo. Los hábitos alimenticios, el ejercicio, la relajación y el autocontrol se han dejado de lado porque se ignora en realidad la importancia que estos tienen en el equilibrio interno, mental y emocional.

Nuestros problemas cotidianos, el estrés, la angustia, la ansiedad y la depresión, se producen en realidad por el mal uso que hacemos de nuestro sistema nervioso, y por la incapacidad que tenemos de pensar sobre el significado de la vida y de las situaciones conflictivas en las que nos encontramos. Toda alteración o conflicto emocional se debe siempre a un uso incorrecto del propio cuerpo y a una historia personal que ha caído en el olvido, muchas veces ya desde nuestra infancia.

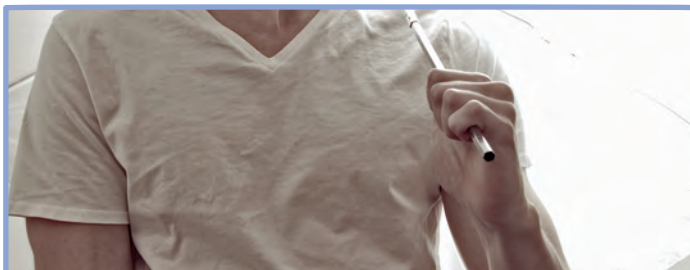
En este curso se enseñan una serie de técnicas de control psicofisiológico para el correcto manejo del sistema nervioso y para poder vencer nuestros problemas emocionales, inseguridades y miedos. El control respiratorio, las técnicas de relajación, la energización, la mielinización o la autosugestión, son algunas de las herramientas que nos permiten lograr la Integración de los Hemisferios Cerebrales para vencer nuestra problemática vital y conseguir una vida exitosa, serena y satisfactoria.

PSICÓLOGO ESPECIALISTA

Dinámica Mental y Emocional
Técnicas de Respiración y Relajación
Terapia Psicofisiológica

Áreas de intervención:

Psicología del Deporte
Psicología de la Alimentación
Psicología de la Maternidad
Psicología de la Comunicación
Paradigmas Infantiles
Psicosomática
Psicología Profunda
Psicología empresarial
Atención al cliente
Técnicas de estudio y memoria



RELAJACIÓN, ESTRÉS, ANGUSTIA Y DEPRESIÓN

Cesáreo Hernández Novoa - Psicólogo
fipsicologia@hotmail.com
Tel.: 986 222 039
Mov.: 699 721 820

Psicólogo Colegiado Nº G-3676



DINÁMICA MENTAL

LA RESPIRACIÓN.

El control respiratorio es la base de todas las técnicas de relajación, concentración y autocontrol. Todo estado de angustia o estrés se encuentra sostenido por una alteración pareja del ritmo respiratorio. Cuando uno aumenta su capacidad respiratoria y aprende la respiración abdominal descubre como las alteraciones emocionales desaparecen y aumenta su nivel de control.

LA RELAJACIÓN.

El control de la respiración permite entrar en la práctica de la relajación tanto física como mental. Las técnicas de relajación muscular y nerviosa permiten crear un estado interno de calma que puede ser llevado al enfrentamiento de cualquier situación de la vida o a la resolución de cualquier problema.



LA INTEGRACIÓN HEMISFÉRICA: LA ENERGETIZACIÓN.

El sistema nervioso es un sistema energético que puede ser manejado en una amplia escala de frecuencias. Una de estas frecuencias son las ondas alfa, estado de atención interna en el que nuestro cerebro tiene la capacidad de generar energía a voluntad revitalizando nuestro cuerpo y nuestra mente. Con un nivel alto de energía nuestros problemas se hacen más pequeños. Esto es lo que permite la integración de los hemisferios cerebrales.



LA MIELINIZACIÓN.

La mielina es una sustancia fundamental para que nuestro sistema nervioso funcione correctamente. Cuando nuestras neuronas están mielinizadas sus funciones se desarrollan a un buen nivel permitiéndonos el máximo rendimiento de nuestras capacidades intelectuales, emocionales y motrices. La falta de mielina desemboca en bajo rendimiento, problemas emocionales y a la larga en Alzheimer, Parkinson, Esclerosis, falta de memoria, etc.

DINÁMICA EMOCIONAL.

Nuestro estado psicológico depende en grandísima medida del uso que hacemos de nuestras emociones. Es imprescindible aprender a reconocer y expresar nuestras emociones correctamente en las situaciones que corresponda, para que estas no queden reprimidas en nuestro interior y se vuelvan contra nosotros desembocando en problemas de angustia, depresión o enfermedades psicosomáticas.

MOTIVACIÓN Y AUTOESTIMA.

La autoestima consiste en la emoción que asociamos a nuestra propia imagen. Muchas veces esta se condiciona negativamente a experiencias infantiles que se hallan latentes en nuestra cabeza. Una buena motivación depende de conseguir crear una autoestima positiva y un nivel alto de energía a través de nuestros hábitos.

EL HEMISFERIO CEREBRAL DERECHO: TÉCNICAS DE AUTOSUGESTIÓN.

Nuestro cerebro posee dos hemisferios que responden al uso que hacemos de las palabras y las imágenes. El uso de técnicas de autosugestión en estados de relajación profunda nos permite cambiar registros negativos como la baja autoestima por otros positivos elegidos por nosotros mismos.

LA DIETA DEL SISTEMA NERVIOSO.

El mantenimiento y desarrollo de nuestro sistema nervioso depende del aporte específico de ciertos nutrientes a través de nuestra alimentación. Las comidas incompatibles, la mala calidad de los azúcares o de las grasas que comemos, el hambre psicológica y la alimentación compulsiva desembocan en el desequilibrio del sistema neuroendocrino, lo que produce alteraciones emocionales y bajo rendimiento.

LA CONCIENCIA.

La máxima facultad del ser humano no es la inteligencia como se cree de una forma implícita en nuestra cultura, sino la conciencia. Todos nuestros problemas psicológicos y emocionales se deben en el fondo a un descuido del uso y desarrollo de nuestra conciencia. La conciencia se relaciona íntimamente con la fuerza de la voluntad y el desarrollo del carácter ante las situaciones problemáticas de nuestra vida.

