

No es el problema externo lo que nos hace sentir miedo, sino el pensar que no tenemos recursos suficientes para enfrentarnos a él. Por ejemplo ser despedido de un trabajo para una persona puede ser un auténtico trauma, diciéndose a sí misma cosas como "soy un perdedor", "no encontraré otro trabajo", "quien me va a querer contratar". Sin embargo, otro compañero, en la misma situación puede pensar: "menos mal, no aguantaba más", "me darán paro unos meses y tendré tiempo de buscar otra cosa mejor", etc. Es decir, importan tanto, nuestros propios recursos personales a la hora de enfrentarnos a una situación difícil como las condiciones externas por sí mismas.

Como dice un refrán, "el miedo es libre". Se puede sufrir ansiedad por muchas causas y de muchas maneras.

Muchas personas sufren fobias, es decir miedos intensos ante causas localizadas como insectos, tormentas, ascensores. Este miedo es muy intenso, pero muy concreto.

El otro extremo es la "ansiedad generalizada", un miedo difuso, ilocalizable, una "angustia vital" (a que las cosas vayan a peor, a tener un accidente, a que los hijos enfermen, etc) difícil de precisar pero muy persistente. Entre ambos extremos existe una gran variedad de situaciones y síntomas, incluso se puede llegar a tener "miedo al miedo", cuando los ataques de ansiedad son frecuentes.

Para quien padezca y quiera aprender, paso a paso, a vencer síntomas de nerviosismo o ansiedad tales como:

Sensaciones de ahogo, Palpitaciones, Sudoración extrema, Inquietud, Fatiga, Irritabilidad, Tensión muscular, Dificultad para concentrarse, Tener la mente en blanco, Vértigo y los temblores incontrolados, Temor a estar seriamente enfermo o morir, Miedo a cometer acciones descontrolada, Inhibición ante situaciones u objetos comunes y cotidianos, Compulsiones incontrolables, Preocupaciones, Inseguridades, Pensamientos negativos, Dolores de cabeza o estómago, Intranquilidad motora, Fumar o comer en exceso, Problemas de sueño.

Personas que padezcan diferentes trastornos de ansiedad:

- Ataques de pánico (crisis de ansiedad, de angustia)
- Agorafobia
- Fobia específica: avión, claustrofobia
- Fobia social
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno por estrés agudo
- Trastorno por estrés postraumático
- Trastorno obsesivo compulsivo

Seguimiento individualizado
Prevención de recaídas

- Que es la ansiedad, cómo nace y porque.
- Reducir los síntomas de ansiedad
- Entender y reducir el estrés
- Identificar y reducir las fuentes de ansiedad: Emociones y necesidades humanas, pensamiento distorsionado, perfeccionismo, anticipación, necesidad excesiva de aprobación
- El plan de recuperación: desensibilización, desarrollo de autoeficacia, autoestima y autoaceptación, manejo de la ira, ser más asertivo y resuelto, resolución de problemas y conflictos
- Destrezas básicas para el manejo de síntomas: respuesta de relajación controlada, respiración diafragmática relajada, auto-afirmaciones de manejo, externalización/distracción, razonamiento emocional y cómo desafiar los auto-mensajes irracionales y negativos
- Juntos aprendemos y practicamos: Escucha empática, Psicoeducación, Técnicas cognitivas y Programación Neurolingüística, Terapia Comportamental y Estrategias para enfrentarse a los miedos, Técnicas Energético-Corporales: EFT, TAT, TAB, Movimientos oculares, Técnicas de relajación, respiración y meditación, Hipnoterapia.

El Programa de Tratamiento en Grupo consta de 20 sesiones. A razón de una sesión semanal de una hora y media de duración. El grupo está formado por 4 a 8 personas. Se trata de una modalidad de trabajo que permite abaratar los costes, facilitando así el acceso a los tratamientos de las personas que lo necesiten.

La ansiedad es sobre todo una reacción de miedo.

El miedo por sí mismo es muy útil y perfectamente natural, el problema sobreviene cuando no hay una razón racional para sentir esa angustia. Para nuestros antepasados huir cuando venía un tigre a comérselos era una reacción perfectamente lógica, pero si no hay ningún tigre ¿porqué salimos corriendo? La reacción de alarma, en ese caso es excesiva y prepara al organismo para enfrentarse ante un peligro que no existe, convirtiéndose en algo perjudicial. De esta manera, el pulso y la respiración se aceleran, la transpiración se dispara y se produce tensión muscular. Todos estos síntomas, cuando se producen frecuentemente producen las diversas formas de ansiedad.

El centre es un espacio para fomentar la salud y estimular tu potencial para vivir con mayor vitalidad, creatividad, placer y satisfacción en la vida integrando todas las dimensiones que conforman a la persona.

Tendrás la oportunidad de encontrar lo más adecuado para favorecer tu bienestar.

Nuestro labor se basa en:

- el enfoque y metodologíaaa corporal-energética
- la inspiración de los principios humanistas
- la experiencia en comunidad como espacio que contiene y cataliza el crecimiento individual

VIVIR SIN MIEDO

**Para reducir ansiedad, angustia,
nerviosismo, preocupación y síntomas
de l'estrés.**

Para ganar paz y control emocional

Días y horario: Jueves de 20 h. a 21,30 h.

Duración: 20 sesiones

Precio: 55 € mensuales

Justino Portillo es terapeuta, profesor y facilitador de grupos con más de 30 años de experiencia en la práctica y la educación de la salud integral.

Inscripciones e información:



el centre
justinoportillo

C/ dels horts,8 (al costat de correus)
08530 la Garriga
93 732 25 57 / 667 931815
www.justinoportillo.com

TALLER

VIVIR SIN MIEDO

VENCER LA ANSIEDAD, LAS FOBIAS,
LA AGRESIVIDAD Y EL ESTRÉS

Educación emocional

Grupo de apoyo y entrenamiento

**Programa de ayuda eficaz
para tratar y superar,
en un tiempo reducido,
la ansiedad, la fobia,
la agresividad, el estrés y
aumentar el autocontrol
emocional.**



el centre
justinoportillo

C/ dels horts,8 (al costat de correus)
08530 la Garriga
93 732 25 57 / 667 931815
www.justinoportillo.com