

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

TÉCNICA DE ALFONSO ACERO

A TRAVÉS DE LA RELAJACIÓN-MEDITACIÓN

Para promover la salud en el trabajo, liderazgo y salud organizacional.

Somos un equipo de profesionales especializados desde hace 10 años en cursos de reducción del estrés.

Les presentamos el dossier del curso que ofrecemos a las empresas.

Contenido del Dossier:

- El Estrés en el Entorno Profesional. Pág. 2
- El Ciclo del Estrés. Pág. 3
- Enfoque del método anti-estrés de Alfonso Acero. Pág. 4
- Explicación del Método que aplicaremos en el curso. Pág. 5
- Objetivos del Curso y Estrés Laboral. Pág. 6 y 7.
- El liderazgo en las Organizaciones. Pág. 8
- ¿A quién va dirigido? Pág. 9
- Currículum de los miembros del equipo. Pág. 10 y 11
- Relación de las obras publicadas. Pág.12 y 13

DOSSIER

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA USO EN EL ENTORNO PROFESIONAL

- Diferentes estudios sobre estrés y trabajo ponen de manifiesto que el estrés es un fenómeno ampliamente extendido.
- La comunidad Europea manifiesta que afecta a uno de cada tres trabajadores.
- Los costes son significativos, pues un 16% de las enfermedades cardiovasculares en hombres y un 22% en mujeres, se deben al estrés en el trabajo. También hay un alto porcentaje en enfermedades musculares y de salud mental, ansiedad y depresión.
- Hay estudios que afirman que, entre el 50 y el 60% de bajas laborales son debidas al estrés. También el mobbing se considera un estrés social.
- El estrés también influye en la baja concentración y la eficacia en el trabajo, aumentando los errores profesionales.
- El estrés baja el sistema inmunitario con el aumento de bajas laborales por problemas virales como por ejemplo las gripes.



EL CICLO DEL ESTRÉS

El estrés es una forma de dolor.

A **nivel corporal**, es responsable de muchos dolores musculares, problemas del aparato digestivo, palpitaciones y opresión en el corazón.

A **nivel mental** está relacionado con la ansiedad, tristeza y depresión.

A **nivel de comportamiento**, favorece el consumo de café, drogas y alcohol, que alivian sólo temporalmente; y estrategias de aislamiento, por ejemplo: llega el fin de semana y, o bien busca distracciones que aumentan el estrés o se tumba en el sofá delante de la TV con un mutismo total, sin interactuar con la familia, que puede llevar a sentimientos de culpabilidad, aumentando también el estrés.

Es urgente cambiar de estrategia para evitar la enfermedad.

El dolor producido por el estrés es un síntoma que actúa como un “mensajero” que le dice que debe reaccionar.

Antiguamente, cuando un soberano recibía un mensajero y no le gustaba el mensaje lo hacía asesinar, algo así se hace ignorando los mensajes de nuestro cuerpo.

Si coloca la mano en el fuego experimenta dolor. Hasta un niño sabe que no debe volver a hacerlo. Cuando aparece el estrés en nuestra vida hay muchos “mensajes” que hemos eludido, pensamientos negativos que han actuado como barreras en nuestra mente, evitando la fluidez y la creatividad.

Tener estrés significa que no está influyendo en su vida, sino que permite que el mundo influya en Ud. Por ejemplo, ¿permite que las figuras de autoridad le lastimen?, si este es su caso, piense que Ud. les da permiso para que lo hagan, la otra persona nunca es el problema.

Manejar el estrés es en verdad el manejo de uno mismo.

Cuando siente miedo, frustración, rabia, ansiedad, tensión, tristeza, melancolía, preocupación, podría ser que el sistema de creencias personal diga que “es natural”, pero no lo es y necesita sanarse.

**ENFOQUE DEL MÉTODO
ANTI-ESTRÉS DE ALFONSO
ACERO.**

**“UNA NUEVA MANERA DE
VIVIR” PARA CONSEGUIR:**

- Vivir en paz
- Satisfacer nuestros anhelos
- Conectar con la creatividad innata en nosotros
- Ser valorados por lo que somos
- Desarrollarnos como individuos
- Vivir de forma saludable

El reto consiste en cultivar, en todas las situaciones que la vida le depare, la capacidad de aprender, crecer, sanar y transformarse. Un viaje que iniciará con el curso que le presentamos y que puede durar toda la vida, que le llevará a tomar conciencia de quién es en realidad y eso va a afectarle en su disfrute de la vida, en sus logros personales y en su bienestar.



**LA TÉCNICA DE
RELAJACIÓN - MEDITACIÓN**

Es una técnica eficaz, probada en nuestros cursos en el Centro Integral de Salud, que desde hace 10 años venimos impartiendo en grupos de 25 personas y que disfruta de un elevado grado de seguimiento por los participantes por su enfoque práctico, aplicable a la vida diaria.

¿CUÁL VA A SER EL MÉTODO?

El curso **consta** de cuatro bloques:

1. **A nivel cognitivo**, mediante explicación de qué es el estrés, sus causas y consecuencias, las bases para reconocer el estrés y estrategias para afrontarlo, buscando siempre su aplicación práctica en la vida profesional y privada.
2. **A nivel fisiológico**, nos prepararemos para la relajación con ejercicios de yoga y estiramientos suaves.
3. Viviremos la experiencia de la **Meditación-Relajación Guiada por Alfonso Acero**, método demostrado como muy eficaz. El terapeuta guiará la meditación, la práctica es muy sistemática y ordenada. Pasos:
 - I. Conciencia de la respiración
 - II. Relajación en el plano de los sentimientos y las emociones
 - III. Relajación mental a través de la visualización creativa
 - IV. Llegar al silencio, ir a ese lugar interior, en el que placer, preocupación, etc., se ven con distancia.
4. No olvidando la parte lúdica, mediante la **técnica de Sensorama**.
 - Sensorama es un taller sensorial. Una alquimia de autoconocimiento a partir de sensaciones.
 - Desarrolla un espacio que ofrece la posibilidad de descubrir nuevas formas de percepción a través de sensibilizar el oído, el tacto, el gusto, el olfato, las posiciones del cuerpo, la vista y sobre todo la imaginación.
 - Vivir lúdicamente a través de experiencias multiperceptuales que consiste en recorridos por una serie de espacios atmosferizados que nos envuelven en sensaciones, sonidos, olores, texturas, sabores y temperaturas, creadas especialmente para estimular y desarrollar la imaginación.

OBJETIVOS DEL CURSO

Promover la salud en el trabajo (estrés laboral, liderazgo y salud organizacional).

La globalización, las nuevas tecnologías, los cambios socio-económicos y socio – políticos, están teniendo impactos laborales. Las empresas se ven obligadas a adoptar distintas estrategias para responder a estos cambios. Las características de los empleados ya no sólo es necesario que tenga conocimiento adecuado para desarrollar un trabajo, sino que requiere:

- Capacidad de aprendizaje.
- Innovación y creatividad.
- Capacidad de trabajar en equipo.
- Capacidad de adaptación y flexibilidad.
- Auto-motivación.

ESTRÉS LABORAL

Las empresas cada vez son más conscientes de que una parte de su responsabilidad corporativa social, es promover la salud y mejores lugares de trabajo.

La salud y bienestar de los trabajadores tiene efectos importantes sobre la salud y eficacia de las organizaciones.

La OMS (Organismo mundial de la salud), define la salud como un estado de completo

bienestar físico, mental y social (estar identificado con el trabajo). Propuesta similar a la que identificó Oriente hace ya más de 4500 años al plantear que la salud es el correcto estado de **equilibrio energético, equilibrio consigo mismo y equilibrio con el medio que nos rodea.**

El trabajo mental, emocional, la flexibilidad laboral, son algunas características, entre otras, que moldean las nuevas formas de actividad laboral.

ESTRÉS LABORAL. Como desajuste es la experiencia subjetiva producida por la percepción que existen demandas excesivas que tiene consecuencias negativas para la persona (tensión, strain). Los estresantes más importantes son:

1. Relacionados con el ambiente físico (ruido, temperatura, espacio disponible, etc.)
2. Relacionado con la organización laboral (turnos, carga de trabajo).
3. Contenidos del puesto (control, la complejidad, las oportunidades par el uso de habilidades, el feed back de la tarea).
4. Estresores de rol (conflicto de rol, ambigüedad del rol, sobrecarga del rol, etc.)
5. Estresores derivados de las relaciones.

6. Los aspectos de desarrollo laboral, tales como el cambio de puesto.
7. Las características de la organización (tecnología y clima social).
8. Abordar la interfaz entre el trabajo y otras esferas de la vida (conflictos trabajo – familia).

Lo que hace que estas situaciones puedan ser estresantes es la falta de CONTROL y construcción de la confianza mutua entre: empleador y empleado y también entre los diferentes empleados.

El estrés produce el síndrome de estar QUEMADO EN EL TRABAJO (BURNOUT).

Puede entenderse como una respuesta prolongada a estresores crónicos, a nivel personal y relacional en el trabajo, a partir de las dimensiones conocidas como: agotamiento, despersonalización, metafóricamente (una llama que se extingue o una batería que se agota).

Agotamiento emocional, sentimiento de no poder dar más de sí con disminución de los propios recursos emocionales.

Despersonalización se refiere a una respuesta de distancia negativa, sentimientos y conductas cínicas respecto a otras personas (normalmente usuarios del servicio).

Disminución de los propios sentimientos de competencia y logro en el trabajo.

CONSECUENCIAS:

A NIVEL INDIVIDUAL: agotamiento, fatiga crónica, ansiedad, depresión, quejas psicósomáticas, incremento del uso de sustancias tóxicas, desbordamiento de la vida privada.

A NIVEL LABORAL: insatisfacción laboral, falta de compromiso e intención de abandonar la organización, incremento de la tasa de absentismo, disminución de rendimiento en el trabajo.

Como opuesto al BURNOUT, síndrome de estar quemado por el trabajo EL OBJETIVO CON EL CURSO ES:

Capacidad de afrontar nuevas demandas que aparecen en el día a día laboral.

Vigor, altos niveles de energía y resistencia mental en el trabajo, incluso cuando aparecen dificultades.

Dedicación, implicación laboral, manifestación de un sentimiento de significación, entusiasmo, inspiración, orgullo y reto en el trabajo.

Absorción, sensación que experimenta que el tiempo pasa volando, **motivación** para aprender nuevas cosas y tomar nuevos retos en el trabajo, mayor lealtad y fidelización del cliente.

Generalización de emociones positivas desde el trabajo a casa o viceversa.

Es una propuesta integral que nos lleva al bienestar y felicidad de los trabajos.

EL LIDERAZGO EN LAS ORGANIZACIONES y EL ESTRÉS LABORAL

La conducta del líder como predictora de la tensión (strain) y el bienestar.

La conducta de los líderes, cuando no es adecuada, puede ser abusiva y agotadora, siendo una fuente de estrés, experimentando bajos niveles de satisfacción laboral, menores niveles de compromiso afectivo y mayores conflictos trabajo – familia.

Situaciones más graves tales como acoso psicológico, son fuertes estresores para las víctimas.

La falta de apoyo del supervisor se relaciona negativamente con el bienestar en el trabajo y se relaciona negativamente con el “burnout” según muchos estudios.

La conducta del líder como antecedente de otros estresores.

- Aumento del estrés del rol planteando demandas excesivas o ambiguas a sus subordinados.
- La forma en que usan el reconocimiento entre sus empleados.
- El liderazgo eficaz es un factor clave para tener organizaciones y

trabajadores sanos. Si son competentes pueden mejorar el ambiente laboral, la organización del trabajo y el contexto social, teniendo en cuenta las características individuales de sus empleados y así contribuir al bienestar de los empleados.

- La CONDUCTA DEL LÍDER positiva a menudo, tiene un efecto amortiguador sobre la tensión de los empleados como estrategia para afrontar el estrés.
- El líder es un recurso para prevenir el estrés y potenciar la salud haciendo que las demandas se vivan como retos y oportunidades en lugar de amenazas. Un líder carismático puede ser un importante recurso para la oportunidad de crecimiento.

El programa anti-estrés, pone énfasis tanto en el desarrollo de las capacidades individuales como son auto-conciencia, auto-motivación, pero también la confianza con los líderes y el respeto mutuo. Hacer conscientes a los líderes y directivos para promover la calidad de la vida laboral, de ser conscientes de su función

como creadores de sentido y la forma que pueden utilizarlo para promover respuestas emocionales positivas, entrenarse en la gestión del contrato psicológico, preparar a sus empleados para mejorar el bienestar y la salud en el trabajo.

El programa anti-estrés puede ser útil para mejorar las competencias de los directivos y supervisores, para llevar a cabo conductas de liderazgo que contribuyan a potenciar y promover la salud en el trabajo.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A las empresas que quieran potenciar los procesos motivacionales y afectivos de sus trabajadores, que influirán en su eficacia de trabajo y las relaciones humanas de calidad.

También para directivos y equipos de ventas, pues la conducta del líder será el mejor predictor de bienestar para potenciar la salud en el trabajo.

Lugar

Podemos dar el curso en nuestro centro en Barcelona.

También puede ser residencial (a unos pocos Km. de la ciudad en medio de la naturaleza).

O en su empresa, si dispone de un espacio adecuado.

Para la realización del curso necesitamos apoyo técnico de audio y proyector de DVD.

Material del curso

Dossier con información práctica y teórica para cada uno de los asistentes.

Contiene un test psicológico para evaluar el nivel de estrés y otro para evaluar el estado emocional que serán de carácter privado.

También contiene un CD de Relajación Guiada por Alfonso Acero para poder darle continuidad y practicar lo aprendido en el curso.

Para más información:

PRADIB

Teléfono: 93 490 84 77 (Silvia, sólo tardes)

666 47 92 74 Carlos

629 68 94 32 Carme

Email: pradib@seker.es
alfonsoacero@alfonsoacero.com

Web: www.alfonsoacero.com

CURRICULUMS



Alfonso Acero Visiedo, pionero en técnicas de relajación, humanista, poeta y escritor. Su trabajo es arte, relajación, música y poética. Tanto en sus sesiones en la escuela de Relajación que dirige, desde hace 10 años, como en la consulta privada y los seminarios y cursos que imparte, así como en su vasta obra literaria y CDs. Editados hay doce libros con CDs y además un CD de frases relajantes y otro CD de automasaje. También brindó su colaboración en el libro *Mariposas* (Historia de una madre adoptiva) de Ed. Apóstrofe y ha colaborado en el libro *Queremos Cuentos* de Ed. Everest, prestando su voz a la locución de cuentos junto a otros famosos como son Miriam Diaz-

Aroca, Lorenzo Milá, Serafín Zubiri y un largo etc.

Su técnica lleva a experiencias transformadoras que nos llevan a la motivación suficiente para que creemos un mundo nuevo. Su labor es ser un guía hacia el viaje interior, no mediante conceptos intelectuales, sino a través de la imaginación creadora.

Formado en el mundo de la fisioterapia e influenciado por su viaje a India y Nepal, conocedor en profundidad del Yoga integral de Sri Aurobindo y Mirra Alfassa, así como también del Nidra yoga y de técnicas chamánicas para penetrar en reinos sutiles, influenciado por místico como Thich Nhat Hanh, hacen de Alfonso Acero un terapeuta con un gran magnetismo, una gran vocación, con un gran conocimiento del cuerpo y el alma humana, que inspira a todos aquellos que le escuchan a descubrir su propia valía y cualidades.



Mª. Ángeles Royo Mas, licenciada en Psicología clínica (UB) Practicum en psicoterapia sistémico-constructivista, post grado de terapia cognitivo social (UB) formada como psicoterapeuta, diplomada en enfermería.

Trabajó en el Hospital de la Santa Cruz y San Pablo, en el Hospital Residencia de Valle Hebrón, compaginándolo con consulta privada. Colaboró con la Clínica Mayo de Barcelona, especializada en cáncer de mama. En este centro fue la primera conexión con la técnica de relajación profunda de Alfonso Acero, tomando conciencia de la poderosa herramienta que es para la psicología. Inició su formación en

este campo y desde el año 1994, trabaja en equipo con Alfonso Acero, colaborando en sus libros y también en sus clases, que se imparten en el Centro Integral de Salud de Barcelona. En preparación y pronta publicación ha escrito junto a la colaboración de Alfonso Acero el libro *Relajación para la mujer de hoy* titulado "Mujer-rejuM tu doble naturaleza"



Carme Baulenas Viñets. Cursó estudios de derecho. Su trayectoria profesional se ha movido en el mundo de las relaciones públicas, la comunicación y el ámbito de la gestión comercial.

Ha trabajado como responsable del departamento comercial en la empresa distribuidora de gasóleos industriales y de automoción Distranser S.L. y posteriormente en B.P. Enérgica (filial de British Petroleum España). Más tarde asumió la dirección y gestión del departamento comercial de la marca de deportes Japonesa Mizuno para España, Andorra y Portugal. Posteriormente y durante más de 5 años dirigió el departamento de comunicación, imagen y promoción

dentro de la misma empresa perteneciente al grupo Vilella Rahn,

En el año 2002 se inició en la meditación de la mano de Alfonso Acero. Desde entonces está investigando y profundizando en la práctica de la meditación y su aplicación a la vida diaria. Ha asistido a muchos retiros de silencio y meditación Zen y Vipassana. Ha viajado varias veces a la India realizando en dicho país diversos retiros e inmersiones en la práctica del silencio.

Desde hace más de 4 años asiste a la escuela Zen Zendo Betania de Barcelona. Colabora con la organización Open Dharma (organización sin ánimo de lucro) que se dedica a ofrecer retiros de silencio y meditación por todo el mundo, organizando los retiros que Open Dharma ofrece en nuestro país.



Francesc Guinart, técnico en Dinámica de grupo, Master en Sofrología Caycediana, profesor de Yoga (AEPI), graduado por el método Silva de Relajación, formación en Respiración Holotrópica (Grof transpersonal training) formación en la técnica de Sensorama, estudios de Meditación zen en dojo Luz Serena.

Colabora con nuestro equipo desde el año 1994 y será el encargado de la parte de Sensorama.



Carlos Francisco es el responsable del soporte técnico. Todas las conferencias y la presentación de los cursos se hacen de forma visual: la producción, creación y composición de música original, creación de videos corporativos y presentaciones multimedia.

OBRAS PUBLICADAS:



quien quiera profundizar en este método.

RELAJACIÓN
Fuente de Energía y Salud (Editado por CIS). Es un trabajo que refleja, paso a paso, toda la teoría de Relajación guiada. Indispensable para



la agradable aventura de conocer tu propio cuerpo, tus emociones y tu espíritu.

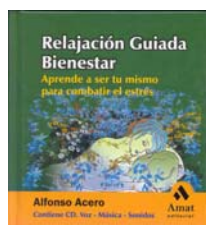
AUTOMASAJE
(Editado por CIS). El autor te guía, a través de la relajación y el automasaje, a la



la música, nos lleva a utilizar pensamientos positivos.

MÚSICA Y FRASES RELAJANTES
para disfrutar del silencio (Editado por CIS). Las frases relajantes, junto a la

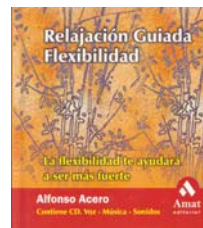
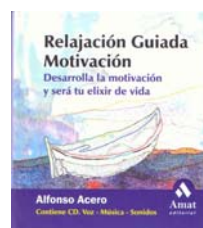
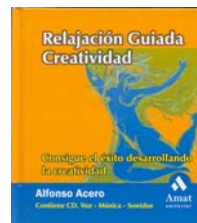
COLECCIÓN PENSAMIENTO POSITIVO



El primero, Conciliación del Sueño, nos muestra un método sencillo y enriquecedor para conseguir dormir bien.

En el segundo, Bienestar, el autor nos presenta la Relajación como un

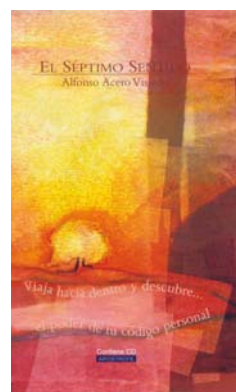
camino de autoconocimiento.



El tercero, Creatividad, un método para reunir ideas y así conseguir un objetivo concreto.

El cuarto, Motivación, nos guía para convertir la mente en un instrumento silencioso, receptivo.

En el quinto, Flexibilidad, el autor, nos muestra como la verdadera fuerza es la flexibilidad.



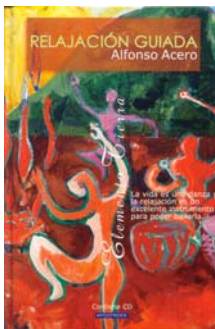
EL SÉPTIMO SENTIDO, Ed. Apóstrofe Este libro es una invitación a transitar nuevos y diferentes senderos, una guía que nos aporta sabiduría y dirección que nos lleva al conocimiento interior de nosotros mismos.

Nos dice Alfonso Acero: *¿Estás dispuesto a disfrutar viviendo? La vida plena está aquí, en lo que haces ahora. Este libro es una invitación a vivir.*

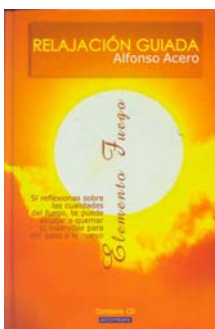
Colección Relajación guiada inspirada en los 5 elementos Editorial Apóstrofe



El primero, inspirado en el Elemento Agua, nos deleita con la voluptuosidad y el ímpetu del agua.



El segundo, inspirado en el Elemento Tierra, nos ayuda a enraizarnos en la solidez de la tierra y disfrutar con todos nuestros sentidos.



En el cuarto, Elemento Aire, el autor nos guía a una relajación profunda que nos lleva a abrir la puerta de la meditación.



En el cuarto, Elemento Aire, el autor nos guía a una relajación profunda que nos lleva a abrir la puerta de la meditación.



El quinto, Éter, es un manual que nos conduce al conocimiento del sí mismo, a cultivar los aspectos positivos, a abrir las puertas de la serenidad, conservar la salud y tu más preciado tesoro: LA FELICIDAD

EN PREPARACIÓN:



RELAJACIÓN PARA LA MUJER DE HOY ...Niña, adolescente, mujer esposa, madre, compañera, amiga, hija, amante, complejas pero COMPLETAS...