

# Libérate del Tabaco con Sofrología

En esta conferencia, exploraremos un enfoque integral para dejar de fumar, combinando la práctica de la Sofrología con las estrategias del libro "Libre de Tabaco" de Jesús Díaz Sánchez-Aranzueque. Descubriremos cómo la Sofrología, junto a la psicología emocional positiva, puede empoderarte a tomar el control de tu salud y bienestar, liberándote del hábito del tabaco de manera consciente y duradera.



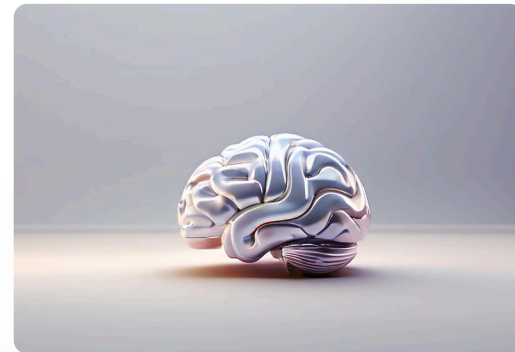
# ¿Qué es la Sofrología?

## Definición

La Sofrología, término que proviene del griego "sos" (armonía), "phren" (mente) y "logos" (estudio), es una disciplina que combina técnicas de relajación, respiración y visualización para lograr un estado de bienestar físico y mental.

## Origen

Creada en la década de 1960 por el neurólogo colombiano Alfonso Caycedo, la sofrología se basa en la idea de que al tomar conciencia de nuestro cuerpo y nuestra mente, podemos influir positivamente en nuestras emociones, pensamientos y comportamientos.





# Beneficios de la Sofrología para Dejar de Fumar

1

## Control de la Ansiedad

La Sofrología te proporciona herramientas para manejar la ansiedad y el deseo imperioso de fumar, permitiéndote afrontar los momentos difíciles con calma y serenidad.

2

## Gestión del Estrés

A través de la respiración consciente y la relajación, la sofrología te ayuda a reducir el estrés, un factor desencadenante común del consumo de tabaco.

3

## Fortalecimiento Mental

La práctica regular de la Sofrología fortalece tu mente, aumentando tu capacidad de autocontrol, motivación y confianza en ti mismo para superar la adicción.

# El Impacto del Tabaco

1

## A Corto Plazo

Mal aliento, tos, fatiga, aumento del ritmo cardíaco y presión arterial.

2

## A Largo Plazo

Enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes y problemas reproductivos.

3

## Impacto Global

El tabaco mata a más de 8 millones de personas en el mundo cada año. Es la principal causa de muerte prevenible.





# Psicología Emocional Positiva y Dejar de Fumar

## ¿Qué es?

La psicología emocional positiva se centra en cultivar emociones positivas como la alegría, la gratitud, la esperanza y el amor para mejorar el bienestar y la resiliencia.

## Beneficios

Al enfocarte en lo positivo, puedes contrarrestar las emociones negativas asociadas con la abstinencia de la nicotina, como la ansiedad, la irritabilidad y la tristeza.

## Técnicas

Practicar la gratitud, el optimismo, la amabilidad, el perdón y la conexión social puede ayudarte a fortalecer tu determinación y mantener la motivación.

# Métodos Prácticos de Sofrología



## Respiración Consciente

Siéntate o acuéstate en una posición cómoda. Cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración. Inhala lentamente por la nariz, llenando tu abdomen de aire. Exhala lentamente por la boca, vaciando completamente tus pulmones. Repite este ciclo de respiración durante 5-10 minutos.



## Visualización Positiva

Crea una imagen mental vívida y detallada de ti mismo como un no fumador. Imagina cómo te sientes, cómo te ves y cómo te comportas. Visualízate disfrutando de los beneficios de una vida libre de tabaco: mejor salud, más energía, libertad financiera.

# Estrategias del Libro "Libre de Tabaco"

1

## **Identifica tus desencadenantes**

Reconoce las situaciones, emociones o lugares que te hacen querer fumar. Una vez que identifiques tus desencadenantes, podrás desarrollar estrategias para evitarlos o enfrentarlos de manera más efectiva.

2

## **Busca apoyo**

Informa a tu familia y amigos sobre tu decisión de dejar de fumar y busca su apoyo. Únete a un grupo de apoyo o busca ayuda profesional si la necesitas.

Programa GRUPO JD específico de  
deshabitación tabáquica para empresas.

## LIBRE de TABACO

*"Esta es tu oportunidad"*

2<sup>a</sup>  
Edición

Preguntas  
Dudas  
Aclaraciones  
Ayuda

Basado en técnicas científicas de Sofrología.  
Con nuestra técnica dejaron de fumar fácilmente  
miles de personas.

Jesús Díaz Sánchez-Aranzueque

# Libre de Tabaco & Empresas

En esta formación conoceréis la Sofrología, realizando un curso online de cuarenta horas con la posibilidad de estar presencial o virtualmente para realizar ejercicios prácticos de relajación que podrá volver a realizar siempre que lo necesites. Con la práctica de los mismos, cambiaremos estructuras físicas y mentales y lo que es más importante, la posibilidad de cambiar drásticamente nuestra forma de gestionar la Abstinencia (mono), el Estrés y la Ansiedad producido por la retirada de la nicotina. Este programa te permitirá cambiar y recuperar tu "Calidad de Vida".



# ¡Comienza tu viaje hacia la libertad!



## Plan de Acción

Establece una fecha para dejar de fumar y crea un plan personalizado. Fija metas realistas y define estrategias para superar los desafíos.



## Busca Apoyo

Comparte tu decisión con tus seres queridos y busca su apoyo. Considera unirse a un grupo de apoyo o buscar ayuda profesional.



## Celebra tus logros

Reconoce tus avances y celebra cada paso que das hacia una vida libre de tabaco.