



ESCUELA DE CRECIMIENTO PERSONAL

WWW.ESCUELADECRECIMIENTOPERSONAL.COM

Coaching Emocional Y herramientas de RMA

2020

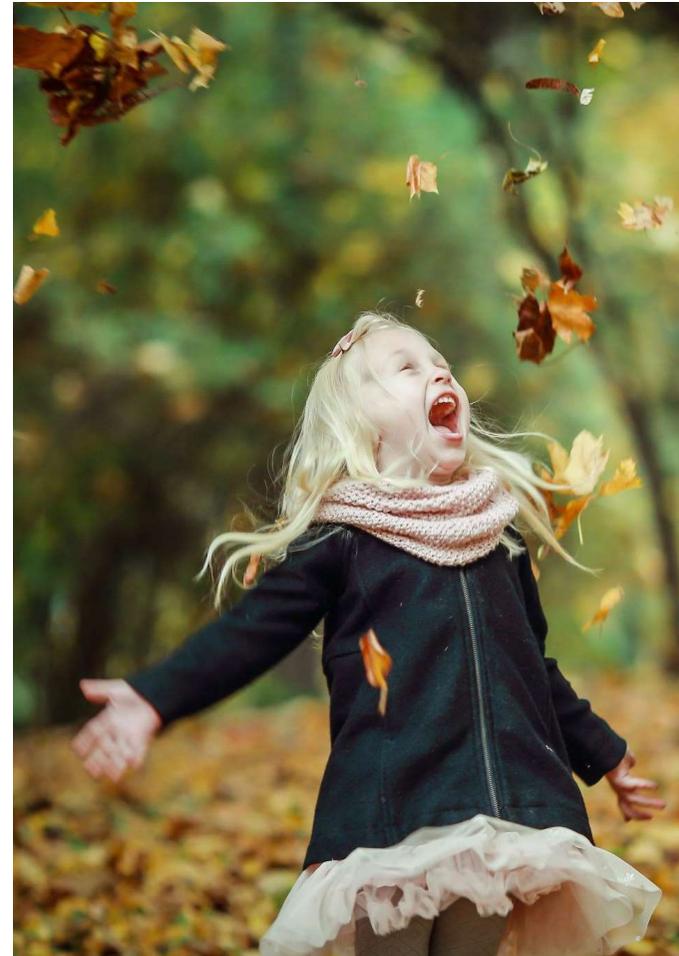
- ¿Qué te cuesta ser feliz?

OBJETIVO DE ESTE CURSO

Aprender a conocernos un poco más, a reconocer nuestros problemas y enfocarnos en su solución a través de una serie de herramientas de aplicación sencilla.

No se trata simplemente de conseguir un objetivo, si no de cambiar tu vida y ser más feliz en cada momento.

¡Espero que lo consigamos!



|| PRESENTACIÓN

QUIEN SOY:

- Formado en varias disciplinas, principalmente coaching estratégico y de valores, hipnoterapia y otras técnicas de crecimiento personal y control emocional.
- Me dedico al autoconocimiento y el crecimiento fruto de mis propias experiencias de vida.



MI PUNTO DE VISTA.

¡TODO ESTA EN NUESTRA MENTE!

- Sin entrar a valorarlas os pido que aparquéis durante el curso las terapias energéticas y otras complementarias.
- Cualquier técnica del tipo que sea tiene un único factor en común **NUESTRO PENSAMIENTO.**
- Todo lo que depende de nuestra mente **SE PUEDE CAMBIAR.**
- El pensamiento influye tanto en lo físico como en lo emocional.



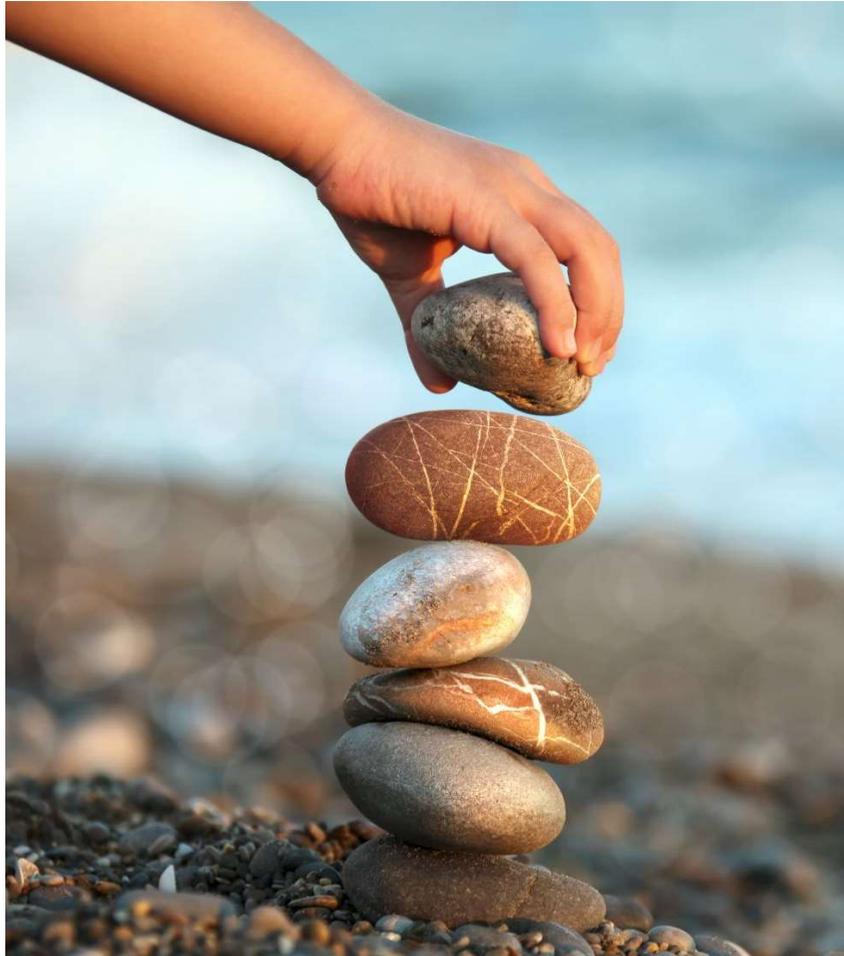
PREMISAS.

¡TODO SE PUEDE CAMBIAR!

- Descartar que el cambio tiene que ser difícil.
- El miedo al cambio (consciente o inconscientemente) es lo que debemos dejar de lado desde el principio.
- “Lo efectivo es la medida de lo verdadero.”
- Puede costar pero seguro que merece la pena.
- ¡VAMOS A HACER QUE EL CAMBIO SEA FACIL!



|| EJERCICIO.



**¡UN EJERCICIO PARA QUE
COMPROBEIS COMO SE PUEDE
INFLUIR EN NUESTRA MENTE SI
LA DEJAMOS FLUIR!**

- LAS TRES AFIRMACIONES
- EJERCICIO DEDOS
- EJERCICIO MANOS

EMPEZAMOS

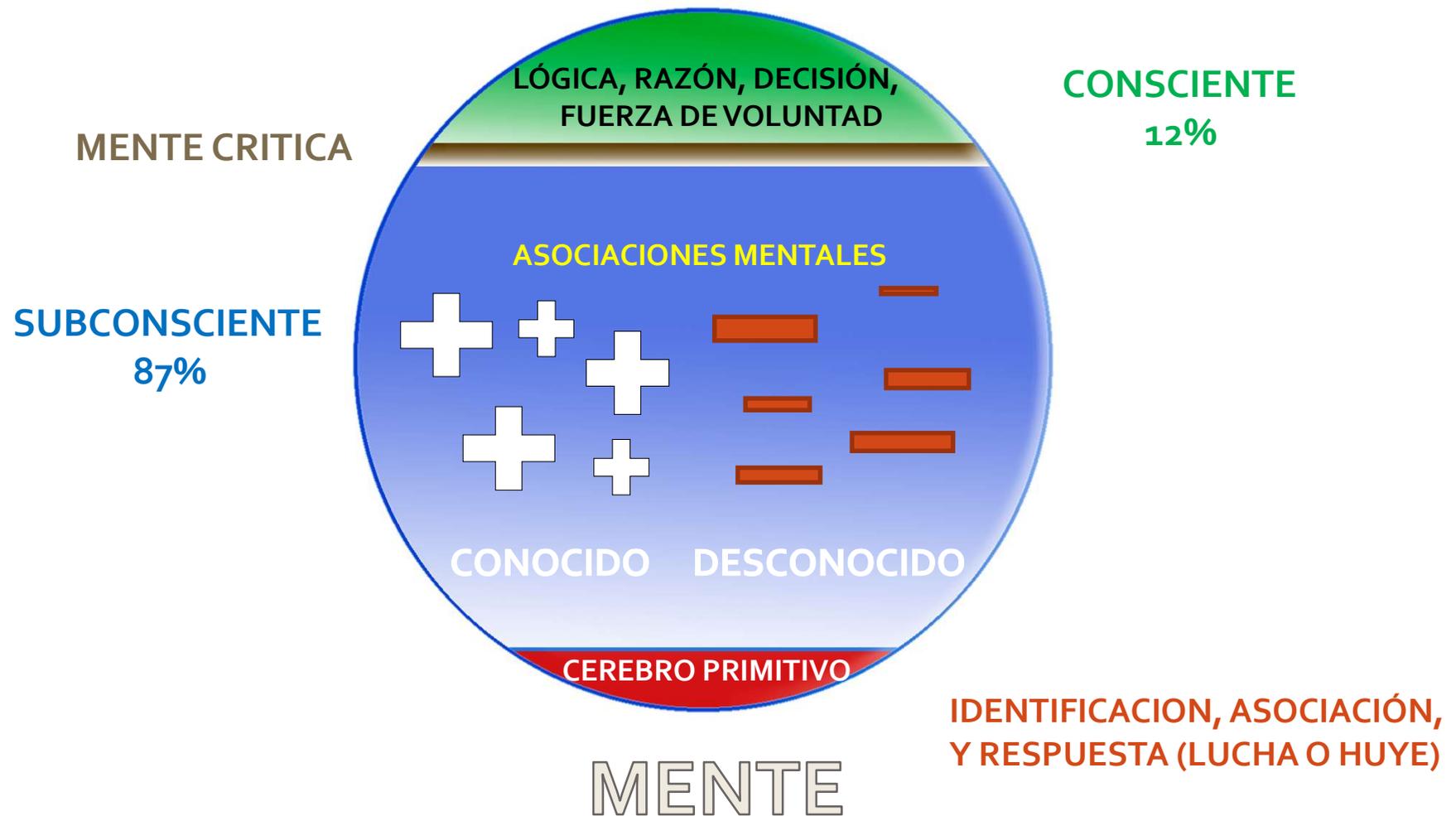
DEBEMOS ASUMIR QUE UN PROBLEMA SIEMPRE ES UNA OCASIÓN PARA MEJORAR (SI SABEMOS COMO HACERLO)

- EN OCASIONES QUEREMOS CAMBIAR LO QUE PENSAMOS QUE LO ES Y NO NOS PARAMOS A ANALIZAR QUE ESTÁ PRODUCIÉNDOLO.
- MUCHAS VECES PODEMOS RESOLVER LO QUE NOS AFECTA CAMBIANDO NUESTRO ENTORNO.
- NO SIEMPRE PODEMOS CAMBIAR NUESTRO ENTORNO (FÍSICO, SOCIAL, ETC)
- PERO, SI QUEREMOS Y SABEMOS COMO, SIEMPRE PODEMOS CAMBIAR LO QUE PENSAMOS DE EL.



CONCEPTOS (Ver Pres)

Como funciona nuestra mente.



COSAS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA RESPECTO A NUESTRA MENTE:



- La misión principal de la mente es nuestra supervivencia.
- La mente funciona por asociación y comparación de su "programa" y sus "datos"
- A veces "estar mal" es lo más fácil y, nuestra mente siempre hará lo que se lo resulte... a no ser que le demostremos que lo contrario es mejor.
- Para ello debemos negociar siempre con ella y enseñarle porque es mejor cambiar.
- La única forma de conseguir que nuestro pensamiento preste atención es a través de la imaginación.
- Nuestra mente no distingue entre lo real y lo imaginado.
- La imaginación es el lenguaje de nuestro subconsciente.

COMO HABLAR CON TU PENSAMIENTO

- **Tu mente, tu pensamiento, eres tú. Háblale como te hablarías tu mism@.**
- **Para hablar con tu mente, solo tienes que hablarte.**
- **Pídele lo que quieres que haga negociando, explicándole porque es mejor de esa manera.**
- **Comprueba siempre que lo que le/te estas pidiendo no va en contra de tus valores o tus creencias, ya que si es así será mas complicado ese cambio: Tendrás que primero trabajar esos valores y creencias.**
- **Háblale como quieras ¡pero háblale y explícale porque es mejor cambiar.**



|| ¿POR QUE OCURRE ESTO?

- De las personas que intentan dejar de fumar, solo un 30% lo consiguen.
 - Un 25% se fuman un cigarro antes de las 24 horas.
 - Un 40% tarda entre 2 y 7 días.
 - Un 12% supera los 3 meses.
- De las personas que adelgazan más de un 75% vuelve a engordar al dejar la dieta.
- Un gran porcentaje de personas que sufren de ansiedad o miedo lo superan puntualmente, pero vuelven a recaer.

¿A QUE ES DEBIDO ESTO?





Simplemente a que se
trabaja el problema
principal sin corregir los
problemas
complementarios



|| ¿QUE SIGNIFICA ESTO?



La mayoría de las veces actuamos o hacemos las cosas de manera automática según las asociaciones mentales que tenemos y estas pueden ser cosas como, por ejemplo, “la comida es un premio”.

Entonces, cuando por uno u otro motivo estamos mal anímicamente, o, al contrario tenemos algo que celebrar, comemos.

Entonces si no trabajamos la causa que nos hace estar mal o directamente esa asociación será difícil que controlemos nuestra alimentación.

Por otra parte, en ocasiones conseguir el éxito o forzarnos puede llevar a reforzar el problema.

¡OS LO EXPLICO APARTE! (Grafico desde tableta gráfica)



ENTONCES... ¿COMO PODEMOS CAMBIAR LO QUE NECESITAMOS?

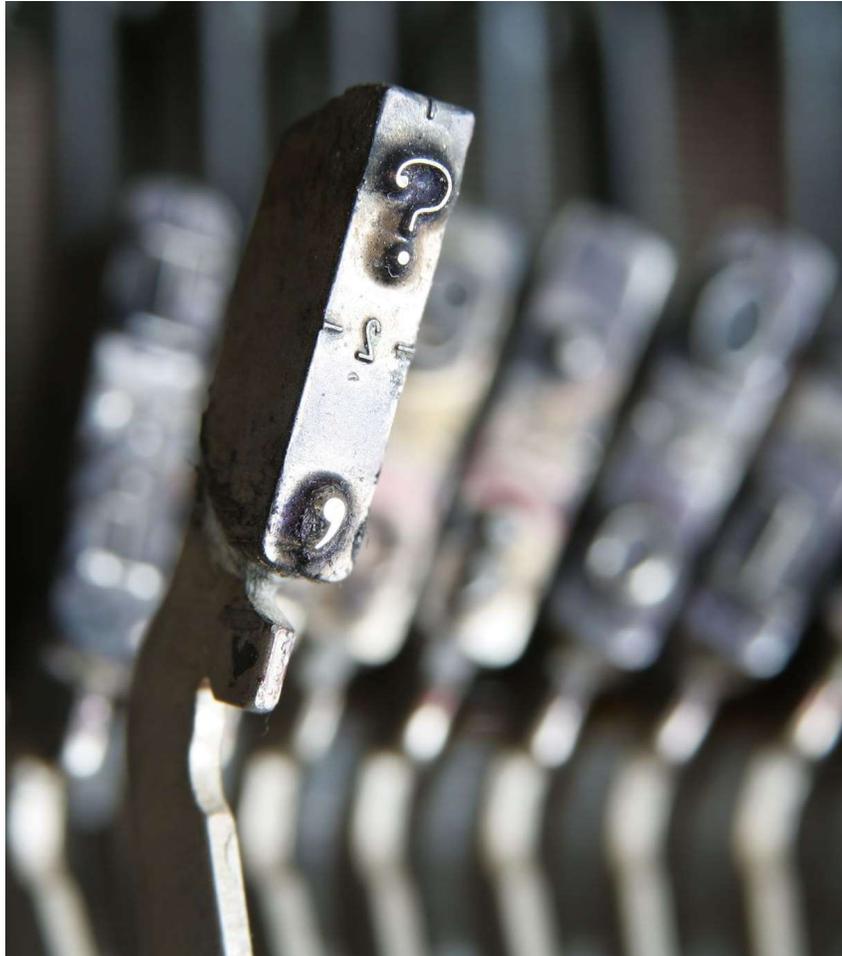
LOS CINCO PASOS DEL CAMBIO:

1. **Reconocer tu/tus problemas.**
 - Problema Principal.
 - Complementarios.
2. **Ser despiadadamente honestos.**
 - Analizar bien el problema.
 - Ponerse en la piel del otro.
3. **Asume tus responsabilidades.**
 - Es la mas rápida y a veces la mas dura.
4. **Decidir el cambio deseado y fijar estrategias.**
5. **Aprender a cambiar y hacerlo**
 - Técnicas



ADEMAS DE CONOCERNOS UN POCO MAS NOSOTROS MISMOS

|| PORQUE Y COMO CONOCERNOS MEJOR.



Conocer algunas cosas sobre nosotros mismos nos puede ayudar a la hora de crear nuestros guiones que vamos a seguir durante el proceso de Relajación Mental Activa.

Por ejemplo es fundamental el conocer nuestro canal de recepción de información principal.

Este puede ser:

- VISUAL
- AUDITIVO
- KINESTESICO/EMOCIONAL

Hagamos un ejercicio muy sencillo para averiguar cual es el vuestro. (Ejercicio VAK)

HAY MAS COSAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

Tenemos **6 necesidades básicas** de las que surgen todas las demás. Cada persona da prioridades a unas sobre las otras y si no las tenemos cubiertas tenemos tendencia a buscar algo que lo haga. (La comida, el tabaco, la ansiedad, una relación)

Estas necesidades son:

SEGURIDAD

VARIEDAD

CONEXIÓN/AMOR

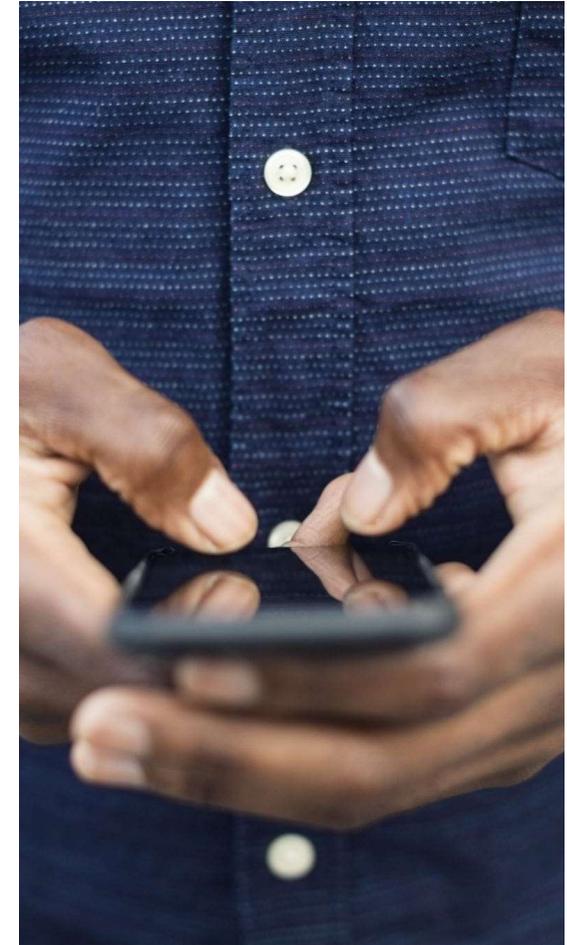
RECONOCIMIENTO

CRECIMIENTO

CONTRIBUCION

VEAMOS COMO LAS TENEIS A TRAVES DE UN EJERCICIO SIMPLE

También puede ser importante conocer vuestros valores y como los honráis, las creencias, energía dominante masculina o femenina, etc.



|| PASAMOS A LA APLICACIÓN PRÁCTICA

¿COMO ANDAMOS DE CAPACIDAD DE RELAJACIÓN E IMAGINACIÓN?

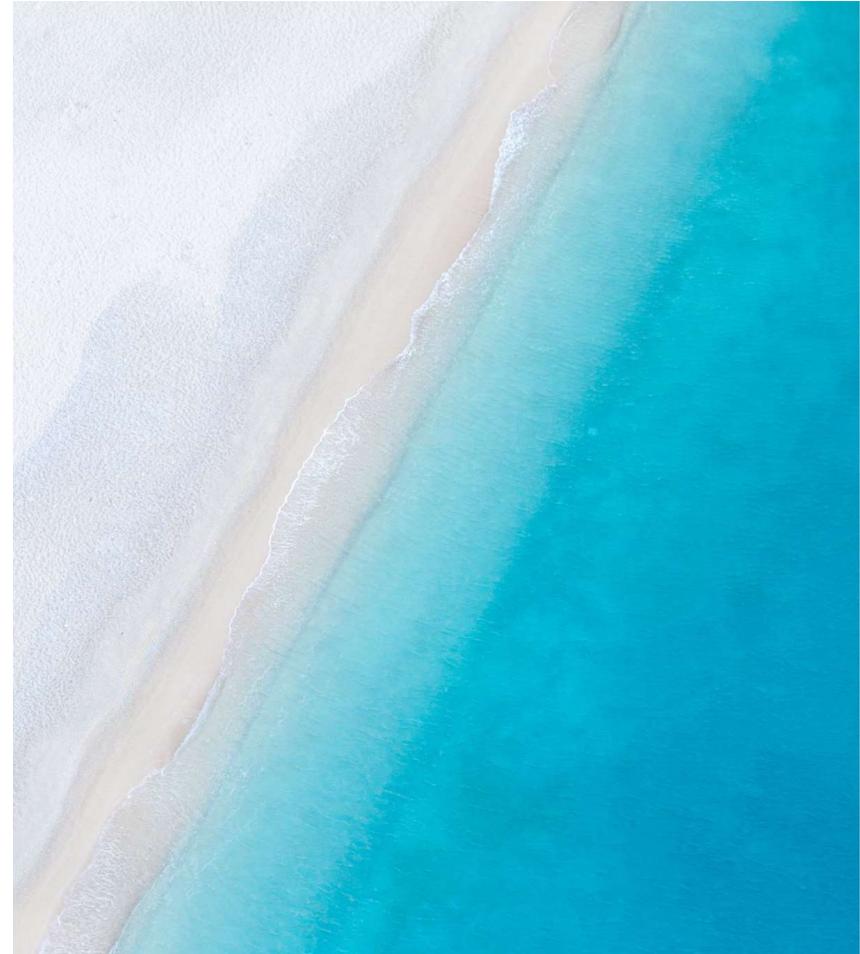
En RMA siempre hablamos de
imaginar en vez de visualizar.

Todo el mundo puede imaginar.

Vamos con dos ejercicios más antes
de continuar.

Ejercicio de Relajación Simple

Ejercicio de Imaginación Simple



SOBRE LAS TÉCNICAS Y EL TRABAJO A REALIZAR.



TIPOS DE TRABAJO:

- Directo para atacar el cambio desde el principio.
- Complementario para afianzarlo (trabajo sobre el entorno)

TIPOS DE TÉCNICAS:

- De primeros auxilios o mantenimiento.
- Principales.

|| ¿RECUERDAS LOS CINCO PASOS DEL CAMBIO?

4 SON DE COACHING Y SOLO UNO ES DE TÉCNICAS.

1. Reconocer tu/tus problemas.

- Problema Principal.
- Complementarios.

2. Ser despiadadamente honestos.

- Analizar bien el problema.
- Ponerse en la piel del otro.

3. Asume tus responsabilidades.

- Es la mas rápida y a veces la mas dura.

4. Decidir el cambio deseado y fijar estrategias.

5. Aprender a cambiar y hacerlo

- Técnicas



Pues ahora vamos a por cada uno de ellos.

¿PARA QUÉ NOS SIRVEN ESTOS PASOS?

1. Reconocer tu/tus problemas.

- En el paso 1 vamos a ver cual es nuestro problema/objetivo principal y qué otras cosas hay en nuestro entorno que hacen que no estemos bien. (Problemas familiares o sociales, económicos, etc. Que nos influyen de manera negativa)

2. Ser despiadadamente honestos.

- En el segundo paso, que a todos los efectos realizaremos al mismo tiempo que el primero, analizaremos mediante preguntas cada uno de ellos, de manera que nos den una visión de como nos afectan estos.

3. Asume tus responsabilidades.

- Ahora nos toca, simplemente, asumir nuestra responsabilidad en el problema y aceptar el cambio.

4. Decidir el cambio deseado y fijar estrategias.

- Decidimos cuales son los que debemos trabajar y mediante preguntas de nuevo, veremos como nos sentimos ahora con nuestro problema y como puede ser el futuro con el mismo solucionado.

5. Aprender a cambiar y hacerlo

- Aprenderemos las técnicas y utilizaremos lo que hemos aprendido en los pasos anteriores para configurar de la mejor manera posible las herramientas que nos van a llevar al cambio que deseamos



TRABAJO DE COACHING EMOCIONAL

APLICAR LOS 5 PASOS

Los pasos 1 y 2 se funden en uno solo.

1.- RECONOCER EL/LOS PROBLEMAS

- ¿Cuál es mi problema principal?
- ¿Qué otras cosas hay a mi alrededor que evitan que este bien del todo? (Problemas complementarios)

2.- SER DESPIADADAMENTE HONESTO

Preguntas y más preguntas.

¿Cuál es el problema principal?

- ¿Por qué tengo este problema?
- ¿En que me afecta...? ¿Cómo me esta dañando?
- Etc.....
- Se puede repetir para cada una de las respuestas. Cuanto más preguntes más fácil te resultará después cambiar.



TRABAJO DE COACHING EMOCIONAL

Seguimos con los **pasos 1 y 2**

Preguntas y más preguntas.

El/los problemas secundarios.

- ¿Qué cosas no están en mi vida como yo quisiera?
- ¿Por qué tengo este problema?
- ¿En que me afecta...? ¿Cómo me esta dañando?
- Etc....

Y PARA ESOS PROBLEMAS SECUNDARIOS,
LA PREGUNTA DEL MILLÓN



**¿PUEDO SOLUCIONAR AHORA MISMO ALGUNO DE ESTOS?
¡PUES HAZLO!**

TRABAJO DE COACHING EMOCIONAL

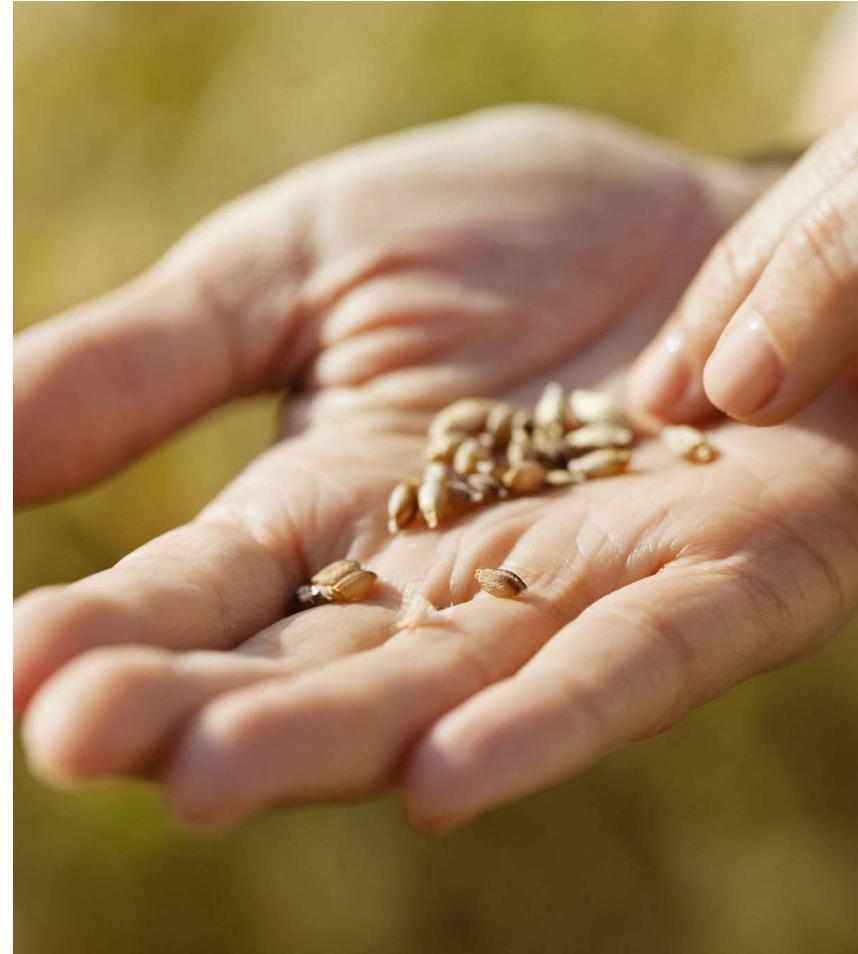
3.- ASUMIR LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

¿Quién es el/la unic@ responsable de que te sientas como te sientes?

¿Quién es el/la unic@ responsable de que no consigas tus objetivos?

Es duro reconocer que solo nosotros somos responsables de como nos sentimos o de lo que conseguimos o no en la vida, pero al final es tu decisión trabajar para cambiar y ser más feliz.

¡Que finalmente es de lo que se trata!



TRABAJO DE COACHING EMOCIONAL



4.- TOMA LA DECISIÓN DE CAMBIAR Y DE QUÉ VAS A CAMBIAR

Ahora vamos a por el trabajo productivo. Vamos a reenfocar como objetivos.

De todo lo que hemos averiguado en el paso 1 y 2 elige 2 o 3 problemas.

Uno va a ser tu objetivo principal, el grande, (Dejar la ansiedad, el tabaco, controlar la alimentación, etc.) o directamente relacionado con él.

Los otros dos pueden ser referentes a algunos de los complementarios.

TOMA NOTA Y ELIGELOS AHORA

TRABAJO DE COACHING EMOCIONAL



4.- TOMA LA DECISIÓN DE CAMBIAR Y DE QUÉ VAS A CAMBIAR

Para cada uno de los objetivos responde las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué/ Para qué quiero alcanzar este objetivo.
2. ¿Por qué no lo he alcanzado todavía?
3. ¿Qué me lo impide?
4. ¿Qué pasa si no lo consigo?
5. ¿Cómo me sentiré si no lo consigo?
6. ¿Qué pasa si lo consigo?
7. ¿Cómo me sentiré cuando lo consiga?

**HAZLO AHORAY GUARDA LAS RESPUESTAS.
LAS UTILIZAREMOS DESPUES.**

Quédate, sobre todo, con las repuestas y las sensaciones que te producen las preguntas 4 a 8 (Es bueno hacer todo esto por escrito)

TRABAJO MIXTO (COACHING + IMAGINACIÓN)

5.- APRENDE A CAMBIAR Y CAMBIA.

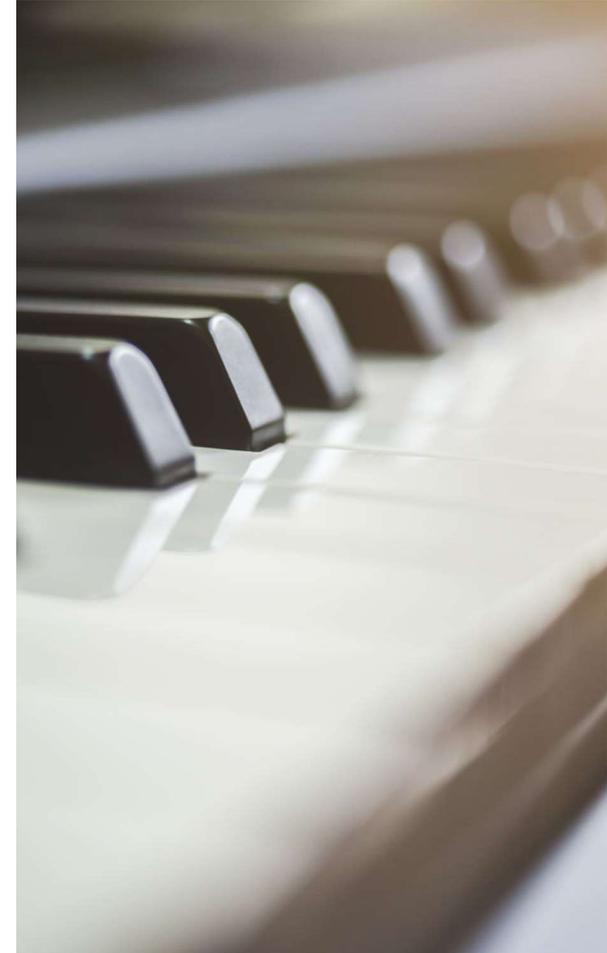
Empezamos a trabajar el cambio, planificar, aprender técnicas y conseguir el cambio.

Lo primer:

PLANIFICAR LA ESTRATEGIA CONSCIENTE

- Para empezar, simplemente, quiero que tomes nota de como debería ser el camino hacia tu objetivo principal (El optimo) (EJEMPLO)
- Ahora plantéate las dificultades, y como afrontarlas.
- Si vas a verte en una situación social o de cualquier tipo en la que tal vez te vaya a ser especialmente difícil imagínate, planifica, como va a ser ese momento, que es lo que vas a hacer.
- Repite el proceso varias veces y con cada dificultad que se puede presentar.

RECUERDA QUE LO MEJOR ES ESTAR PREPARAD@ Y TEN CLARO QUE VAS A CONSEGUIRLO.



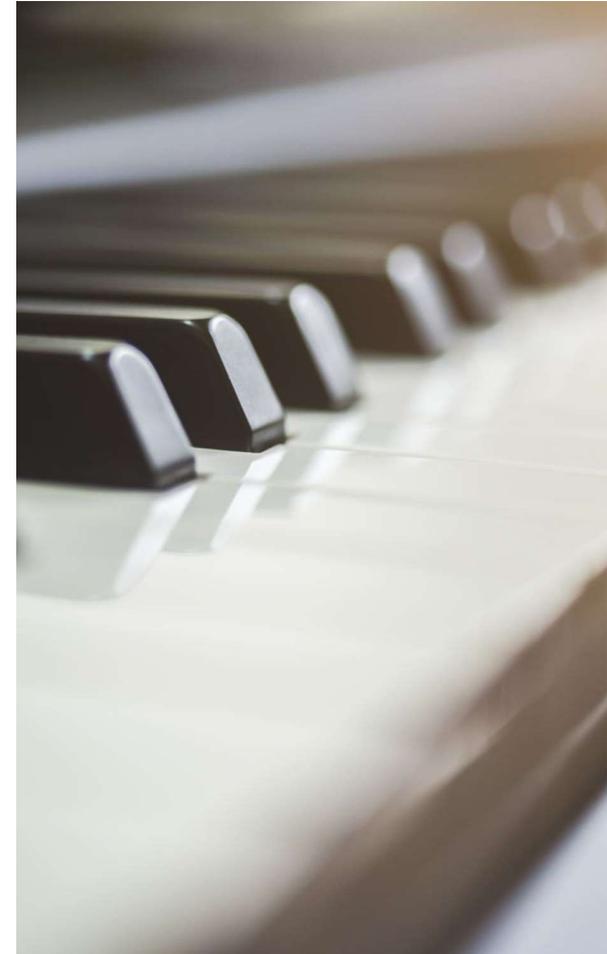
TRABAJO MIXTO (COACHING + IMAGINACIÓN)

DIVIDE TU OBJETIVO EN PASOS MÁS PEQUEÑOS (KAIZEN)

- Si dividimos nuestro camino en pasos pequeños que podemos cumplir estos van a reforzar el convencimiento en nuestra mente con lo que cada vez será más fácil.

DIBUJA UNA LÍNEA DE TIEMPO Y TRABAJALA EN RMA

- Dibuja una línea y pon en el extremo de la derecha una fecha con tu objetivo cumplido.
- En el contrario, pon la fecha de hoy y tu estado actual.
- Divide la línea por la mitad, ponle fecha e imagina qué has conseguido en ese momento .
- Marca los pasos previos que habrás dado y desde ahí al final los que te quedarían por dar.
- Puedes reforzarlo en las sesiones de RMA.



IMAGINACIÓN PARA CONSEGUIR EL CAMBIO MENTAL.



PLANIFICAR LA ESTRATEGIA SUBCONSCIENTE

Empezamos ya a utilizar las herramientas que nos van a ayudar a cambiar tu mente, las que van a forjar y reforzar el cambio.

ESTAS HERRAMIENTAS SON:

- **DE PRIMEROS AUXILIOS**
 - AFIRMACIONES GENERICAS
 - AFIRMACIONES KAIZEN
 - AJUSTE DEL ESTADO
 - ANCLAJES DE REFUERZO
 - CONTROL DEL MARCO (PROACTIVIDAD)
- **TÉCNICAS PRINCIPALES**
 - SESION DE RMA
 - TRABAJO DE LA LINEA DEL TIEMPO CON RMA

HERRAMIENTAS DE PRIMEROS AUXILIOS Y MANTENIMIENTO.

AFIRMACIONES GENERICAS

Tener claro el objetivo

Decir nuestro nombre, tres cosas ciertas y la que queremos conseguir. (Me llamo Tino, soy un hombre, vivo en Castellón y duermo bien)

AFIRMACIONES KAIZEN

Lo mismo que el anterior pero solo para un día (son más fáciles de asumir por nuestra mente)

Cuando vemos que nos resulta más fácil o va mejor ampliamos el tiempo.



HERRAMIENTAS DE PRIMEROS AUXILIOS Y MANTENIMIENTO.

AJUSTE DEL ESTADO



Cambiar uno de los tres hace que cambie la emoción/estado.

La más fácil de cambiar es la posición.

ANCLAJES DE REFUERZO

Asociar un momento en que tenemos nuestro objetivo cumplido con un gesto, objeto, etc. de forma que al hacerlo nos refuerce en el objetivo.



HERRAMIENTAS DE PRIMEROS AUXILIOS Y MANTENIMIENTO.

CONTROL DEL MARCO (PROACTIVIDAD)

Toda situación tiene, al menos, dos marcos:

MARCO EXTERNO

- Lo que vemos y que juzgamos según nuestras asociaciones mentales.

MARCO INTERNO

- Lo que está realmente sucediendo y que puede ser cualquier cosa ya que lo desconocemos totalmente.

¡SEAMOS PROACTIVOS!

Ante una situación cualquiera externa a nosotros que nos afecta (recordemos el caso de la rotonda)

INVENTEMOS EL MARCO INTERNO QUE MENOS NOS AFECTE. ELIJAMOS PENSAR LO QUE MENOS DAÑO NOS HAGA.



TECNICAS PRINCIPALES



Relajación Mental Activa (RMA)

- “Modificar nuestras asociaciones mentales, para conseguir nuestros objetivos, a través de ejercicios de imaginación llevados a cabo en un estado de relajación leve”

Relajación Mental Activa (RMA)

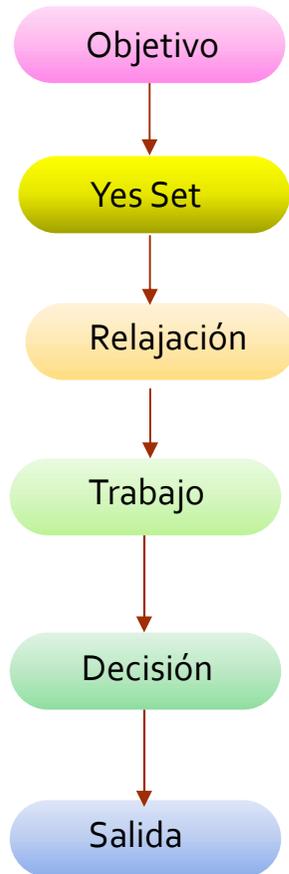


La ecuación del éxito.

- Tener muy claro nuestro **objetivo**.
- **Cambiar** nuestro pensamiento a través de la emoción.
- Empleando el pensamiento imaginativo y viviendo por adelantado como va a ser nuestra vida con el objetivo cumplido y **SINTIENDO** sin miedo, como nos sentiremos en ese momento.

Relajación Mental Activa (RMA)

CICLO DE RMA



PONIENDO TODO JUNTO Y EN CONTEXTO

VOLVEMOS A LOS 5 PASOS (con 4 ya analizados)

Llegados a este punto conocemos ya unas técnicas sencillas que podemos aplicar en nuestro día a día para ir cambiando cosas y, lo más importante, es que hemos analizado nuestro problema y sabemos qué es lo que debemos atacar.

Veamos lo que hemos hecho con el **ejemplo de Xavi** que se prestó amablemente a analizar su caso.



PONIENDO TODO JUNTO Y EN CONTEXTO

VOLVEMOS A LOS 5 PASOS (con 4 ya analizados)

1. Reconocer tu/tus problemas. 2. Ser honesto con uno mismo.

Mediante preguntas (Por que, para qué, como, etc.) averiguamos sus problemas.

- **Problema Principal.**
 - Ha dejado de fumar pero ahora sustituye el tabaco por la comida y alguna cerveza que antes no tomaba. (Siente falta de control)
- **Complementarios.**
 - Poco trabajo (Triste, frustrado, etc.)
 - Enfermedad de su mujer (Tristeza)
- **Test de necesidades básicas.**
 - Inseguridad

Él mismo ve cierta relación entre su inseguridad y el resto de sus problemas y decide que su objetivo sea mejorar su

SEGURIDAD



PONIENDO TODO JUNTO Y EN CONTEXTO

VOLVEMOS A LOS 5 PASOS (con 4 ya analizados)

3. **Asume sus responsabilidades.**

- Tiene claro y admite que el único responsable de como se siente es el mismo.
- Ve, por ejemplo, que cuando algo lo tiene bien preparado se siente más seguro, y sabe que el único que puede prepararlo es él mismo.
- Etc.



PONIENDO TODO JUNTO Y EN CONTEXTO

VOLVEMOS A LOS 5 PASOS (con 4 ya analizados)

4. Decidir el cambio deseado y fijar estrategias.

- Una vez decidido lo que queremos cambiar seguimos haciéndonos preguntas mas concretas y enfocadas a preparar nuestro trabajo.
- **¿Por qué/ Para qué quiero alcanzar este objetivo.**
- **¿Por qué no lo he alcanzado todavía?**
- **¿Qué me lo impide?**
- **¿Qué pasa si no lo consigo?**
- **¿Cómo me sentiré si no lo consigo?**
- **¿Qué pasa si lo consigo?**
- **¿Cómo me sentiré cuando lo consiga?**



PONIENDO TODO JUNTO Y EN CONTEXTO

VOLVEMOS A LOS 5 PASOS (con 4 ya analizados)

4. Decidir el cambio deseado y fijar estrategias.

Las tres primeras están encaminadas a conocer lo que nos esta poniendo trabas para conseguir nuestro objetivo.

- ¿Por qué/ Para qué quiero alcanzar este objetivo.
- ¿Por qué no lo he alcanzado todavía?
- ¿Qué me lo impide?



PONIENDO TODO JUNTO Y EN CONTEXTO

VOLVEMOS A LOS 5 PASOS (con 4 ya analizados)

4. Decidir el cambio deseado y fijar estrategias.

Las 4 siguientes nos ayudan a fijar nuestras emociones y a ser capaces de imaginar esas situaciones.

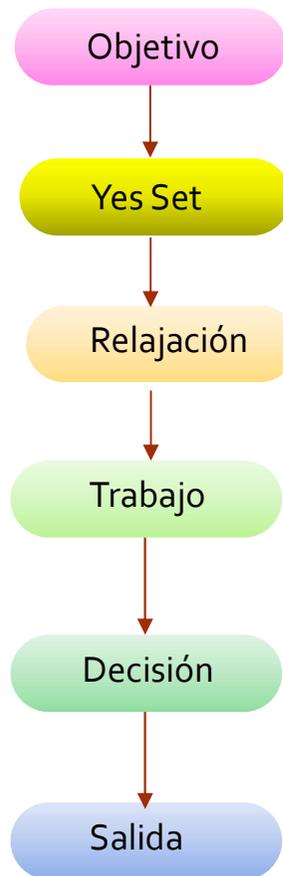
- ¿Qué pasa si no lo consigo?
- ¿Cómo me sentiré si no lo consigo?
- ¿Qué pasa si lo consigo?
- ¿Cómo me sentiré cuando lo consiga?

FIJAMOS ESTRATEGIAS



Pasos de la Relajación Mental Activa (RMA)

CICLO DE RMA



Hemos analizado nuestro problema principal y complementarios a través de las preguntas de coaching y decidimos cual es el objetivo que vamos a trabajar. Si es posible definirlo en positivo (Mejor "Quiero tener más seguridad" que "Quiero dejar de ser inseguro")

¿Puedo apoyar los pies en el suelo? – ¿Puedo poner las manos sobre el regazo? - ¿Puedo hacer una respiración profunda y al expulsar el aire empezar a relajarme?

Hacemos proceso de relajación ligera (Se puede utilizar la que hemos aprendido en el curso ya que es muy sencilla y fácil de hacer)

Si tenemos bien realizado el trabajo de coaching emocional, nos será muy fácil el imaginarnos con nuestro objetivo cumplido. No tengas miedo a imaginarte lo mejor posible, estando de la manera que deseas realmente.

-EJERCICIO DE LA ESCALERA

-EJERCICIO DEL ABRAZO CON INTEGRACION

Cualquier otro ejercicio en el que te imagines con tu objetivo cumplido, ayudará a conseguirlo.

Pasamos a través de una puerta a un lugar de seguridad y ahí hacemos un puente al futuro con comparación... primero imaginamos que ha pasado el tiempo y estamos igual ¿Qué ha pasado?

Después imaginamos el futuro con el objetivo cumplido, recréate y deja que tu emoción positiva crezca todo lo que puedas y desde ese estado ¡DECIDE! El cambio (Habla contigo mism@, con tu mente y dile que eso es lo mejor para ti, y que tomas la decisión de que esa sea tu vida a partir de ahora)

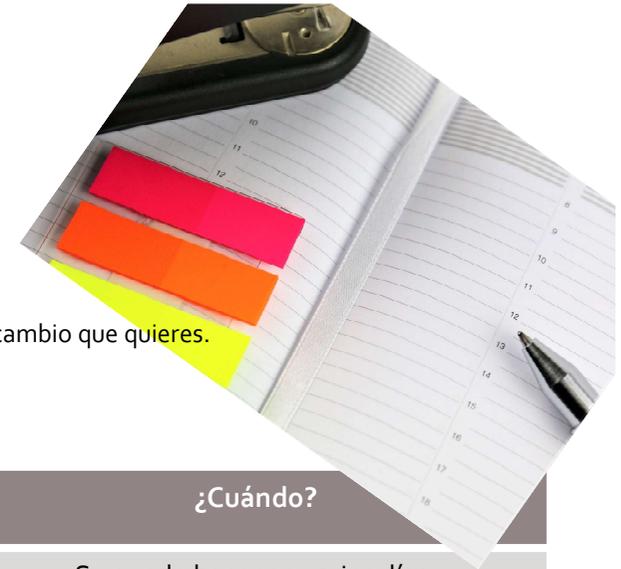
Salimos del proceso o, si lo hacemos cuando nos acostemos, indicamos que vamos a seguir durmiendo durante toda la noche y reforzando el objetivo. (Si lo haces durante el día ponte el despertador)

ORGANIZATE EL TRABAJO

Ahora toca empezar a trabajar.

Te recomiendo que te fijes un calendario/planning para realizar el trabajo que te va a llevar a conseguir el cambio que quieres.

Como muestra te dejo una de las posibles maneras de hacerlo sin que nos cueste:



Paso/Ejercicio	¿Cada Cuanto Tiempo?	¿Cuándo?
CE 1 y 2	Solo se hace una vez cuando queramos hacer un cambio .	Se puede hacer en varios días.
CE 3	Solo se hace una vez.	
CE 4	Solo se hace una vez cuando queramos hacer un cambio .	Se puede hacer en varios días.
PLANIFICAR	Cuando vamos a tener una ocasión especial.	Cuanto más hayas planificado las posibles dificultades más fácil te será afrontarlas.
AFIRMACIONES GENERICAS	Diario	Por la mañana nada más levantarse.
AFIRMACIONES KAIZEN	Diario (Complementarios o sustituyendo a las genéricas)	
ANCLAJE DE REFUERZO	Diario	Por la tarde después de comer.
CONTROL DEL MARCO Y PROACTIVIDAD	CONTINUAMENTE	A DEMANDA
AJUSTES DEL ESTADO	CONTINUAMENTE	A DEMANDA
SESIONES DE RMA	DIARIO	POR LA NOCHE AL IR A DORMIR O DESPUES DE COMER.