

CURSO DE RELAJACIÓN

La relajación es una técnica psicológica que está cada vez más demandada en la actualidad y que sigue siendo ampliamente utilizada para reducir el estrés y fomentar estados de bienestar.

Hoy en día vivimos en una sociedad donde imperan el ritmo acelerado de vida, la falta de tiempo para dedicarse a uno mismo y el estrés, mientras que el descanso y el autocuidado parece que apenas ocupan un lugar. Como resultado, tendemos a tener el Sistema Simpático activado y esto se traduce en una serie de respuestas en el organismo tales como ritmo cardiaco acelerado, respiración superficial, o aceleración de la motilidad intestinal, entre muchas otras, sin que apenas nos demos cuenta.

Con el entrenamiento progresivo en técnicas de relajación los sujetos aprenden a reaccionar con respuestas más adaptativas así como a activar respuestas incompatibles con el estrés. Se consigue evitar, de este modo, las consecuencias físicas negativas de la ansiedad y el estrés, por un lado, y también favorecer la aparición de estados de bienestar duraderos. Además, más allá de los beneficios directos sobre la salud y el organismo, se han observado cambios indirectos a nivel psicológico como una mayor capacidad de concentración, de creatividad, o sensación de vitalidad, entre otros.

OBJETIVOS DEL CURSO

La finalidad de este Curso es dotar a los alumnos de las técnicas de relajación más eficaces para reducir su ansiedad y que puedan utilizarlas por sí mismos de forma autónoma y eficaz. Se trata de que adquieran un mayor grado de autonomía y una percepción de autocontrol.

Al finalizar el Curso los jóvenes percibirán que cuentan con unas herramientas eficaces para manejar su ansiedad, que deberán entrenar por su cuenta y que podrán utilizarlas a lo largo de toda su vida.

OBJETIVOS

Conocer y practicar diferentes técnicas de respiración y relajación, ofreciendo un enfoque global para el afrontamiento del estrés, dedicándole especial importancia a la conciencia corporal y a lo que sentimos y percibimos en el Aquí y Ahora.

Los objetivos específicos son:

1. Diferenciar entre respiración torácica y respiración abdominal.
2. Informar sobre los diferentes tipos de relajación y su utilidad.
3. Discriminar entre tensión y relajación.
4. Diferenciar los diferentes grupos musculares.
5. Aumentar la conciencia corporal y las sensaciones.
6. Tomar conciencia de nuestras tensiones.
7. Aprender a concentrarse en situaciones agradables.

CONTENIDOS

- Respiración Diafragmática
- Relajación Muscular Progresiva de Jacobson
- Entrenamiento Autógeno de Schultz
- Técnicas de Visualización
- Técnicas de Meditación