

## TALLER: ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN.



### Objetivo general:

La finalidad de este taller es dotar a las personas 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 los asistentes adquieran un mayor grado de autonomía y una percepción de autocontrol.

Al finalizar el taller los asistentes 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 específicos:

- Mejorar la salud en su dimensión física, mental, emocional y social.
- Identificar los distintos factores de riesgo. Ansiedad y estrés.
- Tomar conciencia del desgaste energético tanto físico como mental.
- Experimentar la relajación como un recurso efectivo y sencillo para reducir la ansiedad y el estrés, y gozar de una vida más saludable.

- Aprender a relajarte en cualquier momento y situación, empleando la técnica que mejor se adapte a cada circunstancia.
- Conocer y potenciar la práctica de distintas técnicas de relajación, tanto físicas como psíquicas, adaptándolas a las características individuales.
- Aplicar los recursos y estrategias de relajación en la vida personal y profesional, en cualquier momento y postura.



*Destinatarios:*

Todas aquellas personas interesadas en incorporar técnicas de relajación en su día a día, para mejorar su calidad de vida. Asimismo, todas aquellas personas que experimenten síntomas de nerviosismo o ansiedad tales como preocupaciones, miedos, inseguridades, pensamientos negativos, dificultades para concentrarse, tensión muscular, problemas para dormir, dolores de cabeza o de estómago, inquietud motora, fumar o comer en exceso, etc. Y que deseen aprender las técnicas más eficaces para manejar estos síntomas por sí mismos, reducir su grado de ansiedad y malestar y aumentar, así, su calidad de vida.

*Contenidos:*

1. La relajación y respiración como procedimientos para el control de la activación.
2. Beneficios de la relajación.

3. Diferenciación entre tensión-distensión.
4. Entrenamiento de relajación progresiva.
5. Entrenamiento autógeno.
6. Entrenamiento en el control de la respiración.
7. Relajación ocular.
8. Relajación diferencial.
9. Relajación: la fábrica de las preocupaciones.
10. Relajación: primeros auxilios para sentimientos desagradables.
11. Atención a la respiración.
12. La sonrisa interior.
13. Relajación guiada.
14. Técnicas sugestivas.
15. Técnicas de visualización.
16. Meditación.
17. Mindfulness.
18. Instalación de recursos positivos.
19. Importancia del ejercicio físico.

