



¿Qué es estrés?

El ritmo de vida frenético que seguimos convierte al estrés en el mal de nuestra sociedad. Los expertos advierten de los efectos devastadores del estrés, la ansiedad y la depresión en el cerebro y de la posibilidad de combatirlos con distintas actividades.

El estrés es una respuesta del organismo que pone al individuo en disposición de afrontar situaciones interpretadas como amenazas, está cada vez más presente en nuestra vida diaria y tiene múltiples efectos negativos para nuestra salud y forma de vida. Erradicarlo de nuestra rutina se traduce en convertirnos en una sociedad sana.

Existen diversos métodos para combatir el estrés y la ansiedad desde medicación hasta meditación pasando por un amplio espectro de diversas técnicas físicas y mentales.

¿Qué es una técnica de relajación?

Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria son algunos de sus beneficios en la salud.

¿Qué técnicas de relajación?

Algunas de las técnicas que se desarrollarán son:

Conocimiento del cuerpo, respiración consciente, eutonía, tapping, meditación y pensamiento creativo.

Eutonía, es una disciplina corporal de carácter terapéutico y educativo y considera el cuerpo como premisa fundamental del ser. Está basada en la experiencia sensitiva del propio cuerpo, que conduce a la persona hacia una toma de conciencia de su cuerpo y de sí misma integrando todos los dominios de su ser.



Tapping o Técnica de Liberación Emocional consiste en tocar los puntos de acupresión de la cabeza y las manos (los mismos puntos que la acupuntura tradicional considera lugares de acceso a las vías energéticas), mientras se piensa en el problema concreto y se emiten afirmaciones positivas. Esta combinación de presión (con la yema de los dedos) y sonorización (escuchar las afirmaciones) es lo que ayudaría a borrar el bloqueo emocional y restablecer el equilibrio del cuerpo.

Respiración consciente, se basa en el hecho de tomar consciencia de nuestra respiración, poner atención en ella para devolver nuestra mente a nuestro cuerpo. De esta forma conseguimos dejar el ritmo diario donde nuestra mente se centra en muchísimas cosas a la vez para pasar a tener solamente una cosa en la mente: el ritmo y la profundidad de nuestra respiración.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

- Estimular la relajación del sistema nervioso, lograr reducir los niveles de ansiedad unificando el cuerpo en sus movimientos y acciones. Influyendo positivamente sobre todo el organismo.
- Regularizar el ritmo cardiaco mejorando la circulación de la sangre.
- Desarrollar la memoria, la atención y concentración en las distintas actividades y tareas a realizar.
- Desarrollar el autoconocimiento del cuerpo a través de la coordinación entre el movimiento y la respiración.
- Fomentar la interacción, el compañerismo y la percepción del otro en actividades compartidas.

RECURSOS

La implementación y desarrollo de este programa no requiere grandes espacios físicos ni elementos adicionales de ningún tipo. Solo requiere ropa cómoda para la ejecución de los ejercicios, algunos materiales sencillos y el facilitador a cargo.