

TALLER DE RELAJACIÓN CREATIVA Y EMOCIONAL



Dra. Mònica Pintanel Bassets
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



Dra. Mònica Pintanel Bassets
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

TALLER DE RELAJACIÓN CREATIVA Y EMOCIONAL

Temario:

- a) Tomando conciencia corporal**
- b) Conectando con la respiración**
- c) Creatividad, sensibilidad y emociones**
- d) Contemplación y visualización**
- e) Relajación profunda**

Temario basado en el libro:

Pintanel (2005). Técnicas de relajación creativa y emocional. Madrid: Thomson.

RELAJACIÓN CREATIVA Y EMOCIONAL

OBJETIVOS

tomar conciencia de las tensiones personales, tanto físicas como psíquicas

auto-experimentar las diferentes técnicas de respiración, contemplación, visualización y relajación profunda

aprender a conectar con la creatividad y la sensibilidad

conocer el efecto terapéutico de la relajación corporal y emocionalmente.



Conocer las tensiones: ESTADO DE ACTIVACIÓN

MÍNIMA ACTIVACIÓN

MÁXIMA ACTIVACIÓN



DORMIR → RELAJACIÓN → TENSION → ESTRÉS



- En medio de la gráfica está el *estado de relajación* (cercano a la mínima activación) y el *estado de activación óptima* (decantado hacia el polo de máxima activación). Podemos ir cambiando nuestro estado pasando por cualquiera de los niveles que componen el *eje relajación-activación*. A lo largo del día nos vamos acomodando a distintos estados, autorregulando el nivel de activación a la ocupación que estemos haciendo. Por ejemplo, si nos hallamos durmiendo necesitamos una activación ajustada al mínimo desgaste energético. Si asistimos a una reunión de trabajo nuestro nivel óptimo será intermedio: ni demasiado relajados, ni demasiado tensos. Si estamos corriendo precisaremos un nivel de activación elevado.
- Aprendemos a relajarnos profundamente (polo izquierdo del *sistema de relajación-activación*) y aprendemos a obtener un nivel óptimo de activación en cada faceta de la vida. Aplicamos las técnicas de relajación para restablecer nuestro bienestar pasando de niveles de activación inapropiados (por ejemplo, el estrés) a otros más óptimos.
- Como ejemplo, si antes de acudir a una reunión de trabajo (o a una entrevista o a un examen) notamos nuestras espaldas tensas, podemos hacer una respiración diafragmática y unos estiramientos musculares para reducir la tensión. Estaremos más tranquilos y concentrados.



TÉCNICAS RELAJACIÓN CREATIVA Y EMOCIONAL

CAMBIOS FISIOLÓGICOS SEGÚN EL ESTADO DE ACTIVACIÓN

CAMBIOS PSICOLÓGICOS CON LA PRÁCTICA DE RELAJACIÓN



CAMBIOS FISIOLÓGICOS SEGÚN EL ESTADO DE ACTIVACIÓN

ESTRÉS

RELAJACIÓN

- **Frecuencia cardiaca** ↑
- **Presión sanguínea** ↑*
- **Tasa respiratoria** ↑
- **Consumo de oxígeno** ↑
- **S.N. Simpático** ↑
- **Tensión muscular** ↑
- **S.N. Parasimpático** ↓
- **Ondas alfa** ↓

- ↓
- ↓
- ↓
- ↓
- ↓
- ↓
- ↑
- ↑



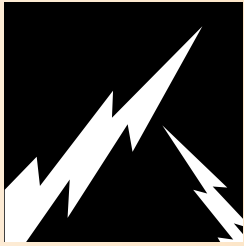
CAMBIOS PSICOLÓGICOS

CON LA PRÁCTICA DE RELAJACIÓN CREATIVA Y EMOCIONAL

Conseguimos disminuir la ansiedad, el estrés, superar la depresión, y nos sentimos más calmados y serenos:

- **aumenta nuestra confianza, autoestima y seguridad**
- **resolvemos con más facilidad los problemas,**
- **recuperamos el sentido del humor y la capacidad para divertirnos,**
- **nos relacionamos mejor con familia, amigos, compañeros de trabajo.**





SÍNTOMAS DE ESTRÉS

- Dificultades con el sueño**
- Deseos frecuentes de llorar y falta de entusiasmo**
- Sentirse constantemente cansado o somnoliento**
- Reír o sonreír en pocas ocasiones**
- Dificultades para concentrarse y para tomar decisiones**
- Aparición de tics nerviosos**
- Frecuentes dolores de cabeza y musculares**
- Incapacidad para hablar con otras personas o para actuar**
- Sufrir enojos repentinos o ataques de ira**
- Beber alcohol o fumar en demasía, o comer sin apetito**
- Perder interés en el sexo**
- Conducir rápida y peligrosamente**



PRINCIPALES TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- ejercicios de respiración basados en el yoga
- relajación muscular progresiva de Jacobson
- relajación mental profunda: entrenam. autógeno Schultz
- técnicas control postural y concienciación corporal
- estiramientos musculares
- relajación con música
- visualización e imaginación
- meditación
- hidroterapia
- masaje.



Tabla 17. Señales del estrés y ejercicios y actividades de relajación creativa y emocional para afrontarlo.

Señales del estrés	Técnicas para afrontarlo	Apdo. libro n.º
Insomnio.	El bostezo antes de irse a dormir.	3.2.5
	Pensamientos, respiración y emociones.	3.2.4
Deseos de llorar a menudo, reír poco y pensamientos tristes.	La risa.	3.2.5
	Pensamientos, respiración y emociones.	3.2.4
Somnoliento y cansado.	Relajación profunda.	3.5.5
	Dormir todo lo que el cuerpo nos pida.	
Dificultad en la toma de decisiones o falta de concentración.	Percepción sensorial del entorno.	3.4.2
	Conciencia del cuerpo.	3.1.1
	Concentración en una única actividad.	3.4.5
Dolores de cabeza y musculares.	Relajación de la musculatura de la cara con pelota.	3.5.3
	Bailar o música y desbloqueo muscular en grupo.	
Disminución de contacto social.	Bailar o música y desbloqueo muscular en grupo.	3.6.2
	Respiración abdominal profunda.	
	Movimiento corporal y música.	
Enojos repentinos, ira o pánico.	Pensamiento, respiración y emociones.	3.2.1
		3.6.1
		3.2.4
Incapacidad para relajarse y desconectar.	Relajación con pelotita de la musculatura corporal.	3.5.1
	Masaje relajante con pelota por todo el cuerpo (o acudir a un quiromasajista).	3.7.1



ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN CREATIVA Y EMOCIONAL



Concienciación corporal



Dibujo de las sensaciones corporales

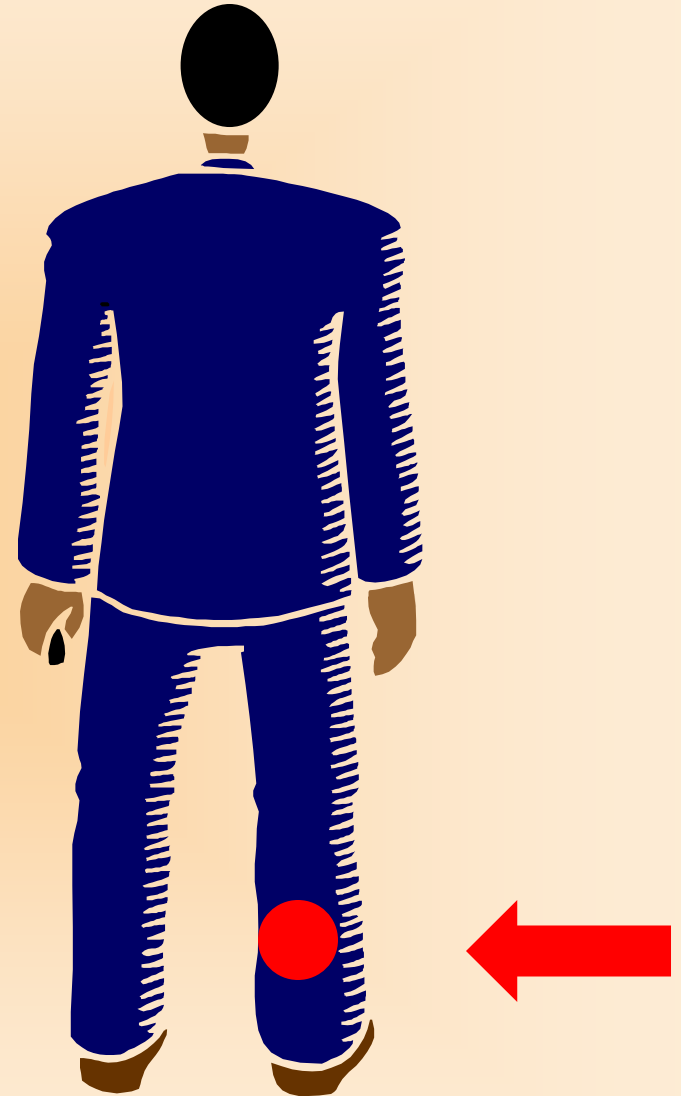


<https://eltornilloquetefalta.wordpress.com>



Dra. Mònica Pintanel Bassets
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Relajación musculatura con pelotita



Conciencia de la respiración profunda o abdominal



<http://recreodecolores.blogspot.com.es>



Dra. Mònica Pintanel Bassets
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

**Creatividad,
sensibilidad y
emociones**

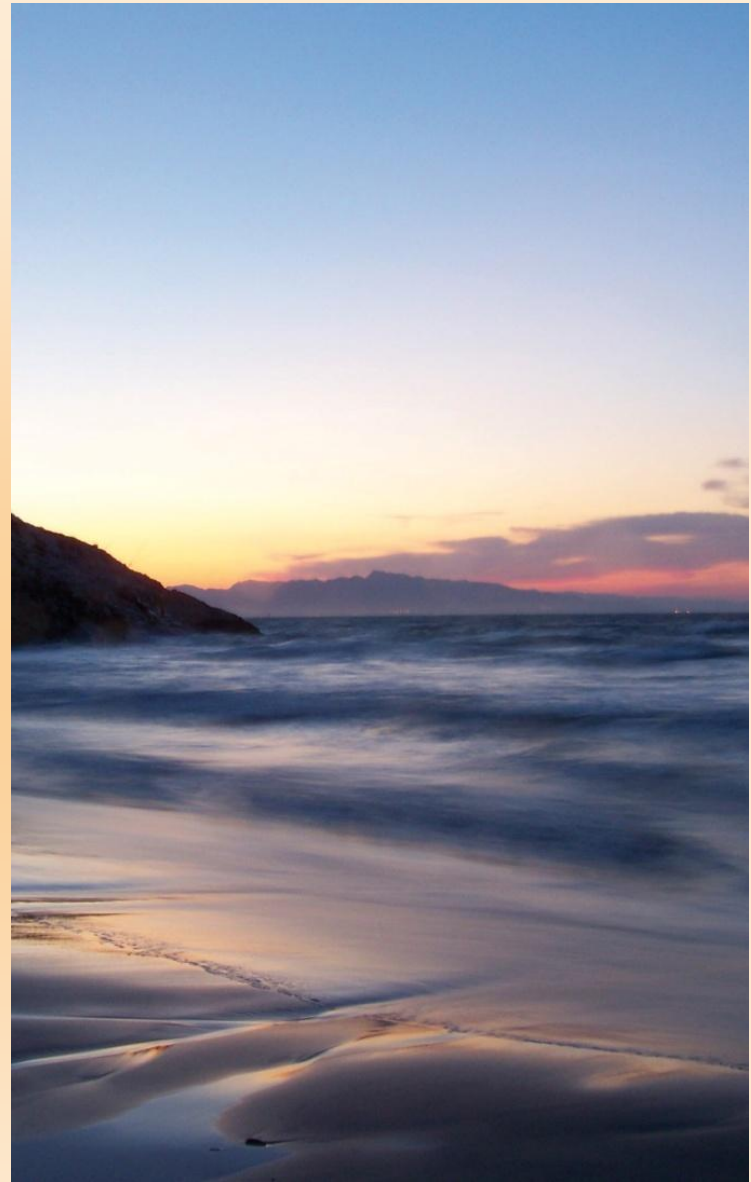


Artesanum.com



Dra. Mònica Pintanel Bassets
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

**Visualización
Y
Pensamientos
positivos**



Relajación profunda



<http://dojozenmarbella.blogspot.com.es>



Dra. Mònica Pintanel Bassets
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Bibliografía del curso:

Pintanel (2005). *Técnicas de relajación creativa y emocional*.

Madrid: Thomson.

Pintanel y Audit & Control Estrés (2012). *Relajación creativa en*

el entorno laboral. Barcelona: Acestrés Coping Books.

