

TALLER DE RELAJACIÓN CREATIVA EN LA EMPRESA



© Can Stock Photo - csp5165173



Dra. Mònica Pintanel Bassets
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



Dra. Mònica Pintanel Bassets
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

TALLER DE RELAJACIÓN CREATIVA EN LA EMPRESA

Temario:

- a) Evaluación de los síntomas de estrés que manifiestas: tu perfil individualizado de estrés**
- b) Detección de las tensiones físico-corporales**
- c) Detección de las tensiones emocionales y comunicativas**
- d) Práctica de técnicas rápidas de relajación para calmarte y aflojarte en la empresa**
- e) Identificación de los momentos donde aplicar las técnicas en la empresa**

Temario basado en el libro:

Pintanel (2012). *Relajación creativa en el entorno laboral*. Barcelona: Acestrés Coping Books..



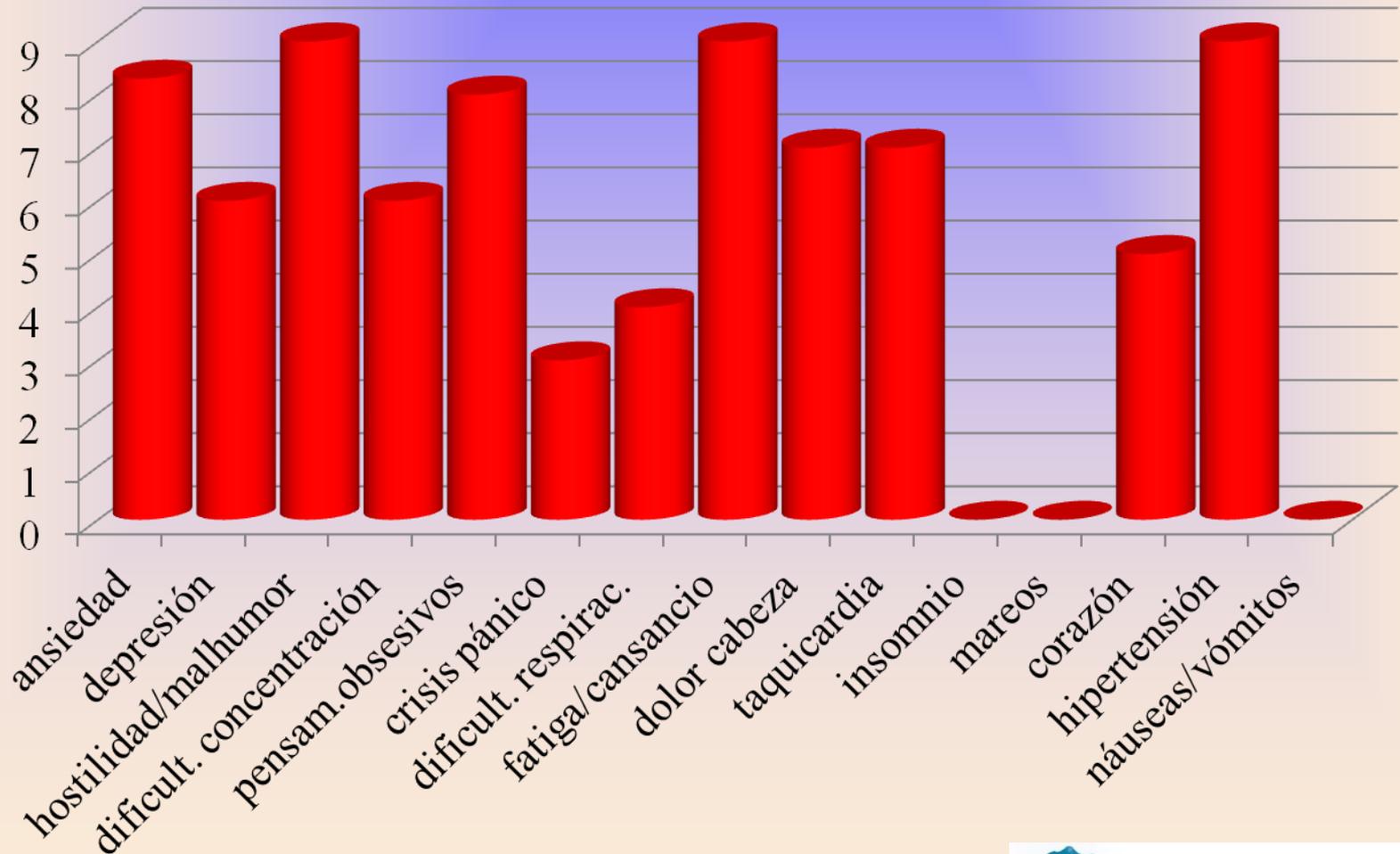
SÍNTOMAS DE ESTRÉS

- 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**



PERFIL INDIVIDUALIZADO DE ESTRÉS

Nivel de estrés (0-poco; 10-mucho)



Detección de las tensiones físicas en la empresa:

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.



Detección de las tensiones físico-corporales que produce el estrés en la empresa

ESTRÉS

RELAJACIÓN

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



Detección de las tensiones emocionales y comunicativas en la empresa

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.**



Práctica de técnicas rápidas de relajación creativa para calmarte y aflojarte en la empresa

- **Pausas-activas en la empresa**
- **Relajación con música**
- **Respiración abdominal**
- **Olas de la respiración**
- **Estiramientos**
- **Relajación sentado**



Identificación de los momentos donde aplicar las técnicas rápidas de relajación creativa en la empresa

- En una reunión
- Terminando un proyecto
- Hablando con tu superior
- Realizando un trabajo de esfuerzo físico
- Realizando una tarea mecánica
- Otros



Bibliografía del curso:

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

Barcelona: Acestrés Coping Books.

