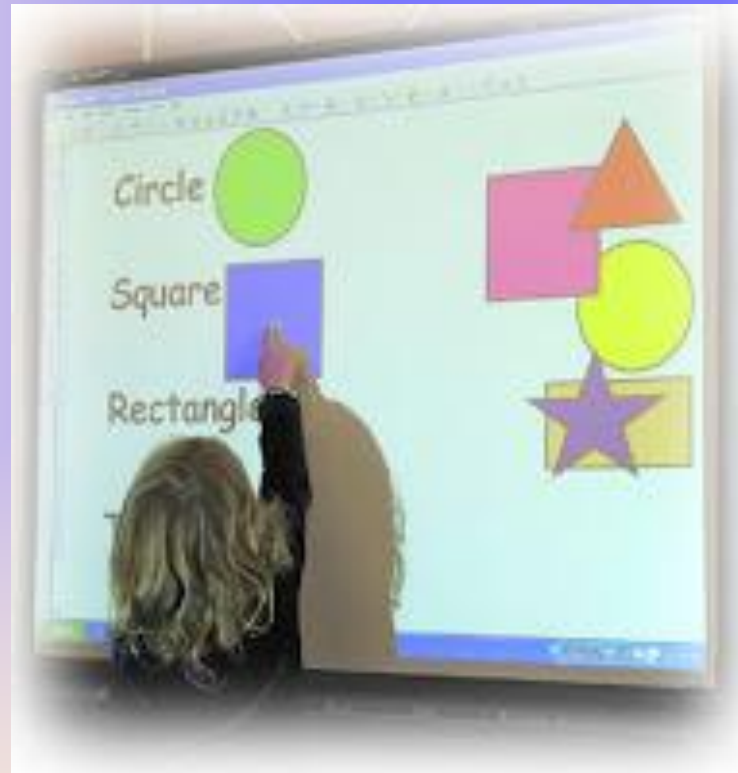


TALLER DE RELAJACIÓN PARA DOCENTES



Dra. Mònica Pintanel Bassets
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



TALLER DE RELAJACIÓN PARA DOCENTES

Temario:

- a) Identificar las tensiones musculares y relajarlas**
- b) Detectar las tensiones mentales y emocionales y analizar su patrón**
- c) Controlar la respiración conscientemente**
- d) Visualización relajante**
- e) Pausas relajantes durante la jornada**
- f) Relajación profunda para el insomnio**

Temario basado en los libros:

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

Pintanel (2012). Relajación creativa en el entorno laboral. Barcelona: Acéstrés.

Identificar las tensiones musculares



Conocer las tensiones: ESTADO DE ACTIVACIÓN

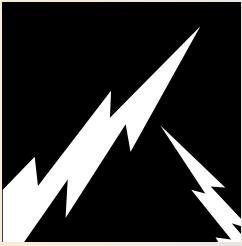
MÍNIMA ACTIVACIÓN

MÁXIMA ACTIVACIÓN



DORMIR → RELAJACIÓN → TENSION → ESTRÉS





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**



Detectar tensiones emocionales



Control respiratorio



Otras técnicas relajantes

Visualización relajante

Pausas relajantes durante la jornada educativa

Relajación profunda para el insomnio



Efectos de la práctica de relajación en los docentes

Frente a la ansiedad, el nerviosismo, el estrés, la tristeza, aplicaremos distintas técnicas relajantes para obtener unos efectos psicológicos beneficiosos:

- aumento de la confianza, la autoestima y la seguridad
- recuperación del sentido del humor y la capacidad para divertirse
- mejora en las relaciones familiares, amigos del colegio, compañeros de actividades extraescolares.
- mejora en la calidad del sueño
- disminución del estrés y la ansiedad



Relajación profunda para el estrés y el insomnio



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.

