



A2.2 – Recursos educativos para profesores

## Título << Materiales de clase >>

Módulo: EMPODERAMIENTO EN EL CUIDADO PARA EL BIENESTAR

Sub-Módulo: Métodos de relajación aplicados



# Introduction

<b>Módulo</b>	EMPODERAMIENTO EN EL CUIDADO PARA EL BIENESTAR
<b>Sub-módulo</b>	Métodos de relajación aplicados
<b>Lección nr.</b>	#1
<b>Duración</b> (minutos)	225 ( 135 minutos seminario, 90 minutos trabajo independiente en casa)
<b>Fecha</b>	

# Resultados de la lección

Reconocimiento de la importancia de la relajación para lograr el equilibrio y el bienestar.

- Comprender la importancia de la relajación planificada para alcanzar el bienestar
- Identificar oportunidades para la relajación y el descanso
- Uso de métodos de relajación individuales adecuados para el cuidador y el usuario

# Trabajo práctico – talleres - (3 horas)

Comprender la importancia de la relajación planificada para alcanzar el bienestar.

1. Cuando se enfrentan a numerosas responsabilidades y tareas, o a las exigencias de una enfermedad, las técnicas de relajación pueden no ser una prioridad en la vida.
2. Practicar técnicas de relajación puede tener muchos beneficios.



# Trabajo práctico – talleres - (3 horas)

3. Para obtener el mayor beneficio, use técnicas de relajación junto con otros métodos de afrontamiento positivos, como pensar de forma positiva, encontrar el humor, resolver problemas, administrar el tiempo, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y comunicarse con familiares y amigos que lo apoyen.
4. En general, las técnicas de relajación implican volver a centrar su atención en algo que lo calme y aumente la conciencia de su cuerpo. No importa qué técnica de relajación elija. Lo que importa es que intente practicar la relajación con regularidad para obtener sus beneficios.

# Trabajo práctico – talleres - (3 horas)

¿Qué significa la relajación para mí?

¿Qué significa la relajación para mí como cuidador?

¿Diferencias?

¿Similitudes?



# Trabajo práctico – talleres - (3 horas)

Responda la siguiente pregunta:

¿Qué me relaja?

★ Change Your Mind(set) ★



**-Don't think of STRESS as:**

- a threat
- a demoralizer
- pressure
- overwhelming
- debilitating

**-Don't focus on problems**

**-Don't fight stress**

**+Do think of STRESS as:**

- a challenge
- a motivator
- an opportunity
- manageable
- energizing

**+Do focus on possibilities**

**+Do embrace stress**



# Trabajo práctico – talleres - (3 horas)

Los tipos de técnicas de relajación incluyen:

*Relajación autógena.* Autogénico significa algo que viene de dentro de ti. En esta técnica de relajación, se utilizan imágenes visuales y conciencia corporal para reducir el estrés.

Repita mentalmente palabras o sugerencias que pueden ayudarle a relajarse y reducir la tensión muscular. Por ejemplo, puede imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarse en una respiración relajada y controlada, disminuir el ritmo cardíaco o sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.



# Trabajo práctico – talleres - (3 horas)

*Relajación muscular progresiva.* En esta técnica de relajación, concéntrese en tensar lentamente y luego relajar cada grupo de músculos.

Esto puede ayudarlo a concentrarse en la diferencia entre la tensión muscular y la relajación. Puede volverse más consciente de las sensaciones físicas.

En un método de relajación muscular progresiva, comience tensando y relajando los músculos de los dedos de los pies y avance progresivamente hasta el cuello y la cabeza. También puede comenzar con la cabeza y el cuello y trabajar hasta los dedos de los pies. Tense los músculos durante unos cinco segundos y luego relájese durante 30 segundos, y repita.

# Trabajo práctico – talleres - (3 horas)

*Visualización.* En esta técnica de relajación, puede formar imágenes mentales para realizar un viaje visual a un lugar o situación pacífica y relajante.

Para relajarse mediante la visualización, intente incorporar tantos sentidos como pueda, incluidos el olfato, la vista, el oído y el tacto. Si se imagina relajándose en el océano, por ejemplo, piense en el olor del agua salada, el sonido de las olas rompiendo y el calor del sol en su cuerpo.

Es posible que desee cerrar los ojos, sentarse en un lugar tranquilo, aflojarse la ropa ajustada y concentrarse en la respiración. Trate de concentrarse en el presente y tener pensamientos positivos.

# Trabajo práctico – talleres - (3 horas)

Otras técnicas de relajación pueden incluir:

- Respiración profunda
- Masaje
- Meditación
- Tai Chi
- Yoga
- Biorretroalimentación
- Musicoterapia y arteterapia
- Aromaterapia
- Hidroterapia



# Trabajo práctico – talleres - (3 horas)

¡Recuerde!

1. Las técnicas de relajación son habilidades.
2. Mejorará con la práctica
3. Identificar oportunidades para la relajación
4. Haga ejercicio regularmente
5. Encuentre una técnica que se adapte a usted y se ajuste a su estilo de vida



# Trabajo independiente en casa (2 horas)

1. Encuentre una técnica que se adapte a su usuario.
2. Haga una lista.
3. Practique la técnica o método de relajación seleccionado con su usuario.





¡Muchas gracias!

Nombre del profesor

E-mail del profesor

Fecha de la sesión

