



MUSICA de RELAJACION_ EL BOSQUE_(192kbs+portadas) by Northern_Lights[CAT].mp3



04-Breve relajacion de autoprogramación.mp3

Abordaremos

- Conceptos: Autoestima ,imagen corporal, sentimientos...
- Técnicas de relajación y ejercicios respiratorios para el control de la ansiedad.
- Puesta en común de los ejercicios realizados.
- Refuerzos positivos para el cambio de conducta

MOTIVACION

Problemas/Diagnósticos

- **Riesgo / Baja autoestima situacional**
- **Baja autoestima crónica**
 - **No aceptación imagen corporal**
- **Ansiedad**
- **Disposición para mejorar la nutrición**

Objetivos

➤ Creencias sobre la salud

- Percepción y Confianza en la capacidad para llevar a cabo una conducta sobre la salud

➤ Autocontrol de la ansiedad

- Planea estrategias para superar situaciones difíciles
- Utiliza técnicas de relajación para disminuir la ansiedad

➤ Apetito

- Control estímulos

Áreas de intervención

➤ **Potenciación de la autoestima**

- Animar a identificar sus virtudes
- Animar a aceptar sus nuevos desafíos
- Ayudar a establecer objetivos realistas, alcanzables

➤ **Potenciación de la imagen corporal**

- Separación del aspecto físico de la valía personal

➤ **Apoyo emocional**

- Reconocimiento de sentimientos: ira, tristeza...
- Escucha de expresión de sentimientos y creencias
- Ayuda en toma de decisiones

Áreas de intervención

➤ **Disminución de la ansiedad**

- Reconocimiento de manifestaciones de la ansiedad
- Crear ambiente de confianza
- Animar a expresar sentimientos y temores
- Identificar situaciones que precipitan la ansiedad
- Establecer actividades recreativas

➤ **Relajación**

- Ayudar a identificar y realizar técnica elegida
 - Muscular progresiva...

LA ANSIEDAD

**SÓLO CUANDO LA
RESPUESTA ES
FRECUENTE, INTENSA
O DESPROPORCIONADA
AL ESTIMULO,
SE CONSIDERA
PATOLÓGICA**



LA ANSIEDAD

- **Las manifestaciones de la ansiedad pueden ser provocadas tanto por causas externas, es decir por hechos, como internas (pensamientos, o por ideas o imágenes mentales)**

ANSIEDAD

➤ Síntomas

- Físicos---¿qué sentimos?
- Emocionales--¿qué pensamos?
- Conductuales--¿qué hacemos?

➤ Dinámica “Termómetro de la ansiedad”

(Proyecto Hombre — prevención selectiva “a tiempo”)

➤ Proceso

- Situación (¿dónde estaba, con quien, qué pasó?)
- Pensamiento (¿qué pasaba por mi mente en ese momento?)
- Consecuencias
 - Sentimientos (controlada, preocupada, temerosa, feliz...)
 - Conductas (¿qué hicimos?)

CONTROL DE LA ANSIEDAD

PENSAMIENTO

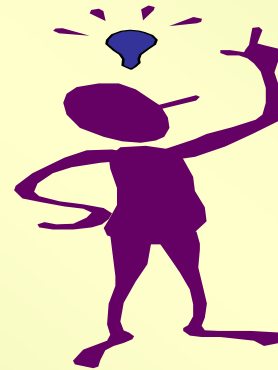
“PENSAMIENTOS NEGATIVOS”

“Pensar en positivo”

CUERPO:

“Taquicardia, sudoración, boca seca...”

“Respiración y Relajación”



CONDUCTA:

“Llanto, Risa, hablar mucho...”

“Ejercicio, Dieta sana, sueño, Hobbies...”

Llevamos con nosotros lo que hemos recogido por el camino



RELAJACIÓN

- Respiración abdominal
- Distracción (la caja mágica)
- Relajación psicósomática

- **PREPARACIÓN DEL ESPACIO FÍSICO**
- **ROPA CÓMODA**
- **POSICIÓN**
- **MÚSICA**

LA RESPIRACION

- **La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente**
- **Mantiene una influencia directa entre el estado mental, emocional y de animo.**

**Quien controla su
respiración controla su
mente y sus emociones**

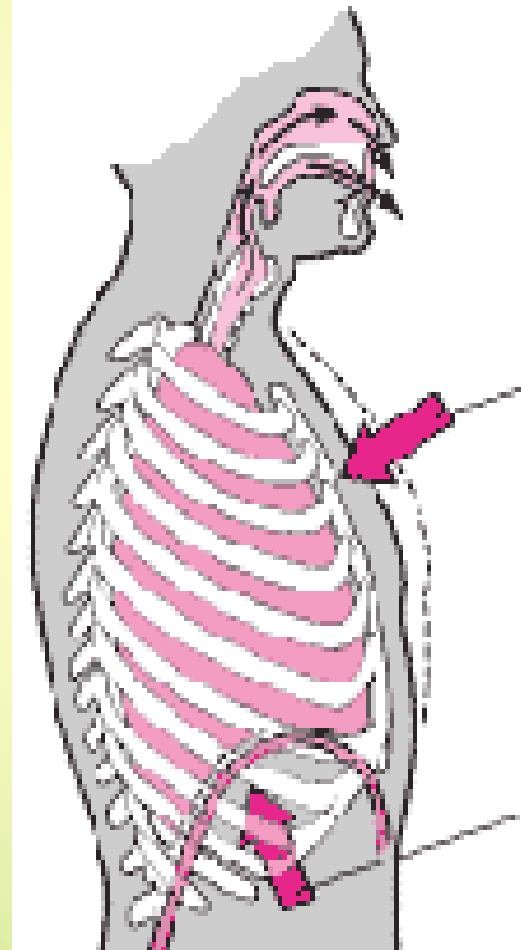
**Es la base de la relajación y de
cualquier otra técnica de
autocontrol emocional**

LA RESPIRACION

Inspiración abdominal



Espiración abdominal



RELAJACIÓN

➤ **FASES**

- De entrada
- Pausa
- Salida

➤ **BENEFICIOS**

- Restablecimiento
- Regulación emocional
- Regulación de parámetros cardiacos y respiratorios
- Control del dolor, insomnio...
- Aumento del rendimiento físico y psíquico
- Reducción de la ansiedad...

4ª SESIÓN



RESPIRACIÓN



EL ÉXITO ESTA EN VISIONAR LO IMPOSIBLE Y HACERLO POSIBLE



MUSICA de RELAJACION_ EL BOSQUE_(192kbs+portadas) by Northern_Lights[CAT].mp3



04-Breve relajacion de autoprogramación.mp3