

## TALLER DE RELAJACIÓN

Miles de personas padecen los efectos de la tensión y el estrés diario. Sus consecuencias afectan directamente a nuestra salud y a nuestras emociones, y no sólo en forma de agotamiento, tensión o irritabilidad, sino que incluso un hecho tan sencillo como tumbarse o permanecer sentado unos minutos sin hacer nada suponer para muchas personas una tarea casi imposible que genera inquietud y nerviosismo. Entonces es cuando hemos caído en la espiral del estrés.

Este cuadro se define como la combinación de tres elementos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas. Los tres interactúan entre sí y generan las consecuencias emocionales, de modo que hacen que una persona se sienta ansiosa, deprimida o colérica.

Este Programa de Relajación y Autocontrol se presenta como una manera de ayudar a quienes experimentan dificultades derivadas de su forma de gestionar el día a día. Los hechos, las urgencias, la vida, son así y no va a cambiar. Somos nosotros quienes hemos de cambiar, aprender a discurrir por la vida de forma más sana. Y en la medida en que aprendamos a conducirnos de una forma más adecuada por la vida, cambiará también nuestra satisfacción con ella.

### Objetivos del taller:

- Identificar y comprender los síntomas de la tensión y el estrés
- Ayudar a manejar la ansiedad, la tensión y el estrés
- Aprender y entrenar determinadas técnicas que se pueden aplicar a la vida cotidiana
- Aumentar el autocontrol de sus conductas emocionales, comportamentales e intelectuales

### Metodología

Cada sesión tendrá dos partes una parte teórica para identificar qué, cómo, cuándo y por qué se produce una situación de estrés, ansiedad o tensión y otra parte práctica de entrenamiento en las técnicas de relajación.

Al finalizar cada sesión se entregará un CD para poder ir practicando las técnicas aprendidas en cada sesión.

El taller es conducido por un médico y/o un psicólogo clínico con dilatada experiencia en la realización de técnicas de relajación



## A quién va dirigido el programa

A todas aquellas personas con necesidad de controlar su tensión diaria o ante situaciones específicas que suponen un estrés agudo.

Este programa puede interesar especialmente al siguiente tipo de personas:

- Ejecutivos/as, directivos/as o profesionales sometidos a un ritmo fuerte de trabajo
- Estudiantes
- Personas dedicadas al cuidado de terceras personas: niños, enfermos, ancianos,...
- Personas con cefaleas tensionales, migrañas, fibromialgia, trastornos de ansiedad o depresión, con contracturas musculares debidas a la tensión,...
- Personas que se tengan que enfrentar a agentes estresantes importantes: operaciones o tratamientos médicos importantes, separaciones, cambio o pérdida de trabajo,....

## Estructuración:

7 sesiones de 1 hora de duración los miércoles de 18:30 h a 19:30h.



## TALLER DE RELAJACIÓN



**BURMUIN** | instituto  
institutua

Alameda Recalde 46 2º Drch  
48010 Bilbao • Tfno: 94 444 26 79  
[www.institutoburmuin.com](http://www.institutoburmuin.com)