

RELAJACION: SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Habitualmente se considera técnica de relajación a cualquier procedimiento cuyo objetivo es enseñar a una persona a controlar su propio nivel de ansiedad sin ayuda de recursos externos.



El interés por los procedimientos de relajación se ha disparado en los últimos años debido, en gran parte, a la tensión, estrés o ansiedad que provoca nuestro estilo de vida actual. Estos factores se consideran

desencadenantes de desequilibrios, trastornos o simplemente malestar personal que, a su vez, repercute en múltiples aspectos de nuestras vidas, desde el rendimiento laboral al estado de ánimo, sensación de bienestar, etc.



Es por todo esto que disponer de un método de relajación efectivo es una ayuda importante para prevenir trastornos, afrontar con eficacia las demandas cotidianas y, en general, mejorar la propia calidad de vida.



Objetivos:

- Conocer ¿qué es la ansiedad ? ¿Cuándo se convierte en un problema ?
- ¿Por qué aparecen los síntomas de ansiedad y tensión ?
- Consecuencias de una ansiedad persistente
- ¿Cómo controlar la ansiedad ?
- Conocer la relajación
- ¿Por qué es útil la relajación?
- Técnicas de relajación muscular
- Técnicas de respiración
- Técnicas de distracción

RELAJACIÓN EN EL TRABAJO

Conozca algunas **técnicas básicas** para poder **reducir** su **estrés** y **disminuir la tensión** en el **trabajo**. Estos consejos le ayudarán a mejorar la calidad de su vida laboral mediante **estrategias simples** que puede realizar **desde su puesto de trabajo**.

- **Respire** adecuadamente
 - * Respiración diafragmática
 - * Respiración controlada
- **Estire** los músculos
- Tome pequeños **descansos**
- Técnica de **relajación** progresiva
- Técnica de **mejoramiento de postura**



IMPARTIDOS POR :
M.ª ÁNGELES
VICENTE NAVARRO
PSICÓLOGA CLÍNICA

DESARROLLO PREVISTO:

RELAJACIÓN

Noviembre – enero

10 SESIONES

Miércoles 2 grupos

DE 18,00 A 19,30

DE 20,00 A 21,30 H

RELAJACIÓN EN EL TRABAJO

Marzo- abril

8 horas

Miércoles de 20:00 a 21:30 h



MATRÍCULA:

18,10 € (10,86 BONIFICADOS)

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
UNIVERSIDAD POPULAR

C/ SAN ANTONIO N.º 45

TELF. 968.75.28.94

 @uppopularyecla
 Universidad Popular Yecla . [Www.yecla.es](http://www.yecla.es)

universidad.popular@yecla.es



UNIVERSIDAD POPULAR

RELAJACIÓN



y
relajación
en el trabajo

PROGRAMACIÓN INICIAL

CURSO 2017 -2018



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA