

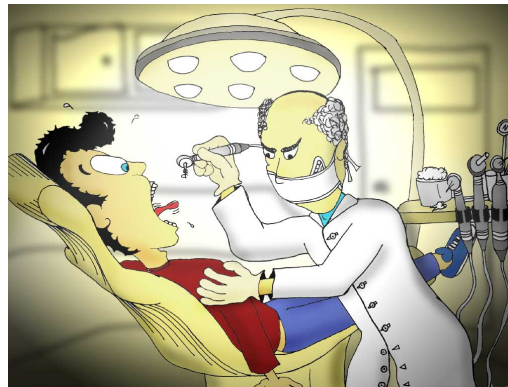
## RELAJACION: SALUD Y CALIDAD DE VIDA

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

IMPARTIDO POR :  
**M.<sup>a</sup> ÁNGELES VICENTE**  
**NAVARRO**  
PSICÓLOGA CLÍNICA

DESARROLLO PREVISTO:  
10 SESIONES  
**MIÉRCOLES 2 GRUPOS**  
DE 18,00 A 19,30  
DE 20,00 A 21,30 H  
Noviembre - enero  
MATRÍCULA:  
18,10 € ( 10,86 BONIFICADOS )

---



**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**  
UNIVERSIDAD POPULAR

C/ SAN ANTONIO N.º 45

TELF. 968.75.28.94

---

[www.yecla.es](http://www.yecla.es)

 @uppopularyecla  
 Universidad Popular Yecla

[universidad.popular@yecla.es](mailto:universidad.popular@yecla.es)



**UNIVERSIDAD POPULAR**

**RELAJACIÓN**



**PROGRAMACIÓN INICIAL**

**CURSO 2017 -2018**



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA  
CONCEJALÍA DE CULTURA