

Taller de Relajación y Visualización



Miércoles de 18:00 a 19:30

23 de febrero

2, 9, 16 y 23 de marzo

Grupo máximo de 15 asistentes

PROGRAMACIÓN DEL TALLER

TALLER DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN

Las diferentes fases de la enfermedad y tratamientos pueden generar un estrés significativo, impactando sobre el bienestar emocional y cognitivo de la paciente, así como en sus relaciones.

El estrés que acompaña un diagnóstico de cáncer puede manifestarse en síntomas de fatiga, problemas para dormir, y depresión.

Utilizar técnicas de autocontrol emocional, control de la respiración, relajación muscular progresiva, relajación autógena, imaginación guiada y visualización y atención plena, pueden ayudar a las personas que están pasando por estos procesos a manejar y aliviar los síntomas que aparecen a lo largo del tratamiento.

OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Saber cómo influye el estrés en nuestra vida y aprender herramientas para poderlo gestionar
- ✓ Dotar de un método de relajación como estrategia tanto para disminuir el malestar, el dolor y el cansancio físico como para la regulación emocional y vía para contrarrestar la ansiedad. La relajación se trabajará principalmente a través de técnicas de respiración, distensión muscular y visualización.
- ✓ Aprender herramientas para un autocontrol emocional y social durante y después del tratamiento oncológico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender a relajarse en cualquier momento y situación, empleando la técnica que mejor se adapte a cada circunstancia
- Mejorar el bienestar físico y emocional
- Facilitar la detección, gestión y expresión de emociones.
- Dormir mejor
- Mejorar la atención y concentración
- Recuperar la energía

Beneficios de la relajación

Los ejercicios de relajación ayudan a reducir la ansiedad en un momento determinado, mejoran la calidad de vida y facilitan conciliar el sueño. Aprender a hacerlos requiere tiempo y práctica. Pero cuando se ha aprendido, se puede practicar en cualquier lugar y mientras se realizan otras actividades.

La relajación tiene grandes beneficios para nuestra salud física y mental:

- Promueve una mayor sensación de bienestar y calma.**
- Reduce la ansiedad y el estrés.**
- Reduce la tensión muscular.**
- Mejora la concentración y la capacidad de atención.**
- Favorece un sueño profundo y reparador.**
- Disminuye la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.**
- Ayuda a regular el ritmo respiratorio.**
- Ayuda a manejar el dolor crónico.**
- Mejora la circulación sanguínea.**
- Incrementa los leucocitos, mejorando así el sistema inmunológico.**

Además, dedicarnos unos minutos al día para conectar con nosotros/as mismos/as, es en sí misma una actividad generadora de endorfinas, las hormonas de la felicidad.

CONTENIDOS

1. La relajación

- a. La relajación física.**
- b. La respiración. La respiración profunda durante la quimioterapia ayuda a disminuir la ansiedad y la náusea**
- c. La relajación dinámica del cuerpo. La relajación muscular progresiva es efectiva para disminuir la depresión, la ansiedad, y controlar el dolor**
- d. La relajación progresiva**

2. La gestión emocional

- a. Conectar con las emociones.**
- b. Sentir, aceptar y liberar**
- c. Sentimiento de tranquilidad y calma**

3. La visualización

- a. Observación del pensamiento**
- b. Ejercicios de visualizaciones. La visualización es una técnica que se emplea en terapia psicológica para reducir el estrés y la ansiedad y lograr que el cuerpo y la mente entren en un estado profundo de relajación.**
- c. Serenidad mental**

SESIONES DEL TALLER DE RELAJACIÓN:

En cada una de las sesiones se trabajarán vivencialmente diferentes técnicas de respiración, relajación muscular y visualización y meditación. Durante todo el taller se guiará a las asistentes para la realización de los ejercicios y se compartirán las sensaciones y percepciones individuales tras cada práctica