

FORMADOR EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

TEMA 1. Concepto de relajación, y la respiración.

1. Definición.
2. Falsas creencias en torno al estado de relajación.
3. El estrés. Dimensiones cognitiva, fisiológica y conductual.
4. Tipologías y funcionalidad en respiración.
5. Respiración diafragmática.

TEMA 2. Técnicas en relajación.

1. Relajación muscular progresiva de Jacobson.
2. Entrenamiento autógeno de Schultz
 - Nivel I (poner la atención en signos de **pesadez y calor** en el cuerpo)
 - Nivel II (poner la atención en procesos internos, **órganos** y centros nerviosos)

TEMA 3. Entrenamiento en autoinstrucciones

1. Autocontrol de pensamientos negativos
2. Autoinstrucciones en el afrontamiento contra el estrés.

TEMA 4. Visualización:

1. Focalización Somática.
2. Prácticas en visualización: cromática...

TEMA 5. Introducción a la musicoterapia.

TEMA 6. Introducción a la meditación:

1. Funcionalidad y encuadre.
2. Tipos y variaciones

ANEXO

Ejercicios prácticos para pacientes o usuarios.
Cuestionarios de evaluación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA