



TÉCNICAS FISIOLÓGICAS CONTRA EL ESTRÉS

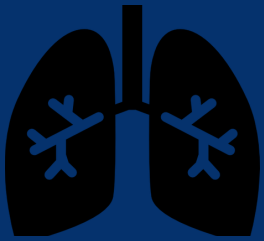
De Relajación Física



La relajación es un estado del organismo de ausencia de tensión o activación, con efectos beneficiosos para la salud a nivel fisiológico, conductual y subjetivo.

Consiste en la realización ejercicios físicos de contracción-relajación que permiten tener conocimiento del estado de tensión de cada parte del cuerpo y tener recursos para relajar dichas zonas cuando estén en tensión.

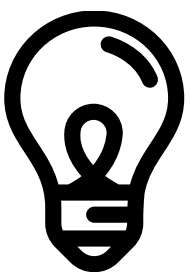
De Control de la Respiración



Consiste en facilitar el aprendizaje de una forma adecuada de respirar, para que en una situación de estrés se pueda controlar la respiración de forma automática y permitir una adecuada oxigenación del organismo.

Genera efectos beneficiosos sobre la irritabilidad, fatiga, ansiedad, control de la activación emocional, reducción de la tensión muscular, etc.

De Relajación Mental



Estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo y pretende que la persona sea capaz de desarrollar sistemáticamente una serie de actividades (perceptivas y/o conductuales).

Permite concentrar su atención en esas actividades y desconectar de la actividad mental cotidiana del individuo, aquello que pueda resultar una fuente de estrés.

Biofeedback



Busca efectos a nivel fisiológico, su objetivo es dotar al individuo de capacidad de control voluntario sobre ciertas actividades y procesos de tipo biológico.

A partir de la medición de dichos procesos se proporciona información continua de sus parámetros, de manera que pueda ser utilizada para adquirir control voluntario de los mismos en situaciones normales.

¡Hazlo parte de tu día a día!