

NOMBRE DEL ALUMNO:

YOSMAI JUÁREZ SANTIZO

NOMBRE DEL PROFESOR:

LUDBI ISABEL ORTIZ PÉREZ

LICENCIATURA:

ENFERMERÍA

MATERIA:

**ENFERMERÍA Y PRACTICA ALTERNATIVAS DE
SALUD**

CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:

OCTAVO "A", ESCOLARIZADO

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:

**MAPA CONCEPTUAL: TERAPIAS DE
RELAJACION**

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

TERAPIAS DE RELAJACIÓN

Se define como la ausencia de tensión o estrés, donde el individuo experimenta otras sensaciones que ayudan a dejar que el cuerpo esté en estado tensión y el sistema parasimpático disminuye los niveles de estrés en el organismo.

La relajación es un proceso que disminuye los efectos del estrés de la mente y el cuerpo.

Las técnicas de relajación son una gran manera de aliviar el estrés:

- Relajación autógena.
- Relajación muscular progresiva.
- Masaje tailandés.
- Yoga.
- Pranayama.
- Aromaterapia.
- Hidroterapia
- Meditación.

Terapias de relajación para el insomnio: El insomnio es un trastorno del sueño que afecta a gran números de personas de entre 20 y 40 años de edad, puede ser causado por agentes orgánicos como problemas de metabolismo, factores ambientales como malos hábitos y causas psicológicas y mentales.

Terapias de relajación para la menopausia: Los cambios que presenta la mujer cuando ya deje de menstruar afectan su estado emocional y corporal, es por ello que una de las terapias.

La mayoría de los tipos de meditación usualmente incluyen:

Atención enfocada. Usted puede concentrarse en su respiración, en un objeto o en un conjunto de palabras.

Silencio. La mayor parte de la meditación se realiza en lugares silenciosos para limitar las distracciones.

Posición corporal. La mayoría de las personas cree que la meditación se lleva a cabo sentado, pero también se puede hacer acostado, caminando o de pie.

Una actitud abierta. Esto significa que usted se mantenga abierto a los pensamientos que vengan a su mente durante la meditación. En lugar de juzgar estos pensamientos, usted los deja pasar llevando su atención de vuelta a su concentración.

Respiración relajada. Durante la meditación, usted debe respirar de manera lenta y tranquila. Esto también lo ayuda a relajarse.

TAI CHI

Es una antigua tradición china que, hoy en día, se practica como una forma elegante de ejercicio. Implica una serie de movimientos realizados de forma lenta, concentrada y acompañada de respiración profunda.

Ha sido apoyo para el desarrollo de la interacción de mente-cuerpo, regulación de la respiración con el cuerpo en movimiento, coordinación mano-ojo y relajación.

Indican que el tai chi también puede ayudar a:

- Mejorar la calidad del sueño.
- Mejorar el sistema inmunológico.
- Reducir la presión arterial.
- Mejorar el dolor articular.
- Mejorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca congestiva.
- Mejorar el bienestar general.
- Reducir el riesgo de caídas en los adultos mayores

Calentamiento: Movimientos fáciles, como círculos con los hombros, rotar la cabeza de un lado a otro, o balanceo adelante y atrás, le ayudan a relajar músculos y articulaciones y focalizarse en su cuerpo y respiración.