

Nombre del alumno:

Ramírez López Kevin Reynol

Nombre del profesor:

Lic. Ortiz Perez Ludbi Isabel

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Enfermería y Practicas Alternativas de Salud

Nombre del trabajo:

Mapa Conceptual del tema:

Terapias de Relajación.

TERAPIAS DE RELAJACION

Son

Técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades, ya sean físicas o psicológicas que lleva a la persona a equilibrar sus niveles de ansiedad y estrés.

TIPOS

- Relajación Autógena
- Relajación Muscular Progresiva
- Relajación Tailandés.
- Yoga.
- Pranayama.
- Aromaterapia.
- Hidroterapia.
- Meditación.
- Tai Chi

ACTIVIDAD FISICA COMO TERAPIA DE RELAJACION

- Mejora la conciencia del esquema corporal.
- Ahorra energía en la actividad física utilizando los músculos con el tono muscular adecuado (mejora el control sobre el tono muscular).
- Facilita la coordinación de los movimientos.
- Mejora la aceleración de recuperación física y psíquica tras el esfuerzo.
- Mejora la concentración que se necesita en la actividad .
- Facilita la realización de actividades en las que es necesario un estado de calma importante (tiro con arco, golf...)

BENEFICIOS

- Mejora la concentración y memoria
- Mejora el bienestar de las personas
- Controla las emociones
- Ayuda a combatir el insomnio
- Mejora la autoestima
- Mejor la calidad de vida
- Libera endorfinas
- Ayuda al sistema nervioso
- Mejora la tonicidad muscular
- Fortalece nuestros pulmones