

Nombre del alumno:

Ramirez Roblero Edson Caleb

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Licenciatura:

8vo cuatrimestre “A”, Enfermería Escolarizado

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del trabajo:

Mapa conceptual del tema:

“Terapias de relajación”

Terapias físicas

Terapias de relajación

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.

través de técnicas variadas que tienen como objetivo canalizar emociones, ansiedades, depresión, rabia, y estrés

Por medio de Terapias personales, masajes, yoga y más.

Tipos de técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son una gran manera de aliviar el estrés. Explorando alguna técnica de relajación constante puede favorecer notablemente el estilo de vida de la persona.

Relajación autógena

Relajación muscular progresiva

Masaje tailandés

Yoga

Pranayama

Aromaterapia

Hidroterapia

Meditación

TAI CHI

Es un arte marcial que practican millones de personas en todo el mundo debido a los múltiples beneficios que ofrece

tanto a nivel corporal como mental, por la parte de meditación que incluye.

supone una gran cantidad de beneficios en lo relativo al equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia muscular

Además, ayudaría a controlar el asma gracias a la manera en la que se realizan diferentes respiraciones profundas durante los movimientos.

el taichí puede llegar a influir en la disminución del estrés que acumulan las personas.

Actividad física

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.

Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico

Fomenta la sociabilidad.