



Nombre del alumno:

Nancy Esmeralda Ventura Jimenez

Docente:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas de la salud

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de abril del 2021

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.

son:



TERAPIAS DE RELAJACIÓN

TAI CHI

estas son:

Relajación autógena.
Relajación muscular progresiva
Masaje tailandés.
Yoga.
Pranayama
Aromaterapia

Algunos de los tipos de relajación que existen son accesibles a todas las personas, a un bajo costo y no presenta daños colaterales



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.

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

Técnica o arte marcial que está representado por una serie de movimientos corporales

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

Ayuda progresivamente a sentir la unión entre relajación y estabilidad en el movimiento

Contribuye así mismo a un mejor empleo y a un control más consciente de la energía.