



área de
formación

curso 2016 / 17

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y TOMA DE CONCIENCIA

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA PROFESORES

Impartido por
Beatriz Marín y Christian Gilaberte
a través del IVTN



INSTITUTO VALENCIANO DE
TERAPIAS NATURALES

“Estar contento significa que te das cuenta de que contienes lo que estás buscando”.

Alan Cohen

PRESENTACIÓN

Desde el Instituto Valenciano de Terapias Naturales promovemos terapias y técnicas que nos ayudan a recuperar nuestro estado original de felicidad y facilitan el camino para encontrar dentro de nosotros, aquello que generalmente buscamos fuera.

Por ello, presentamos un curso diseñado para llevar la relajación al centro escolar, y dirigido a equipos docentes interesados en incorporar la relajación en su día a día personal y profesional.

La relajación está íntimamente relacionada con la alegría, la calma, la recuperación de la concentración, el retorno de la paz interior y el bienestar general del individuo.

Las técnicas de relajación son métodos que ayudan a las personas de cualquier edad a reducir su tensión física, mental, emocional o espiritual. Generalmente permiten que la persona alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad, ira, rabia, miedo, etc.

La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial, disminución del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria, aumento de la serotonina... son algunos de sus beneficios en la salud.

Estas técnicas emplean métodos de control del estrés, relajación de la musculatura, ejercicios de liberación emocional y juegos, procedentes de la psicoterapia, la medicina psicosomática y el desarrollo personal.



OBJETIVOS GENERALES

- Experimentar los beneficios de distintas técnicas de relajación y su aplicación práctica en el aula.
- Despertar la conciencia corporal y conseguir con ello mejorar la creatividad, aumentar la atención y equilibrar nuestros cuerpos físico, mental y emocional.
- Recuperar la capacidad de concentración, juego, improvisación y atención plena.
- Aprender a manejar la frustración en la relación profesor-alumno.
- Conectar con el niño interior para acercarse a los alumnos y comprenderlos.
- Mejorar el manejo de situaciones de estrés y bloqueo emocional en el aula.
- Integrar la relajación en la vida cotidiana, dentro y fuera del centro escolar.

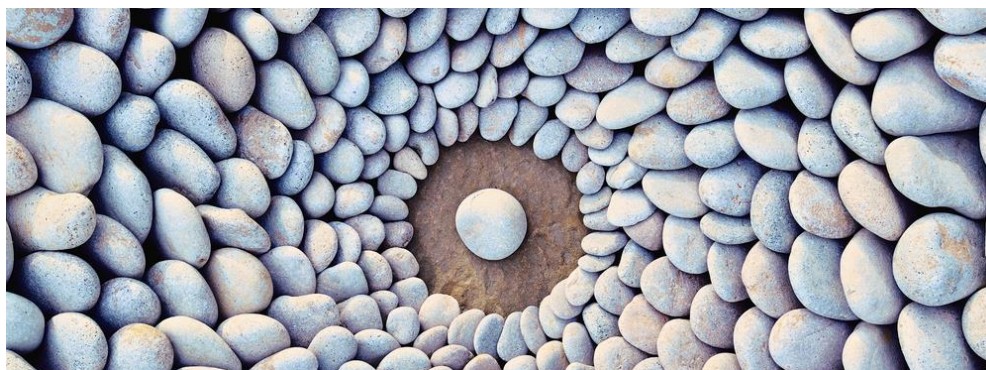
METODOLOGÍA

Los pilares del programa se fundamenta principalmente en tres metodologías: Kinesiología, Rebirthing y Principios de Naturopatía

- El Rebirthing es un sistema basado en la respiración conectada y consciente y el poder creativo de la mente.
- La kinesiología educativa promueve el desarrollo integral del niño a través del movimiento.
- La Naturopatía es la ciencia que abarca métodos y técnicas cuyo fin es que la persona recupere su equilibrio natural.

En las sesiones utilizamos una metodología esencialmente experiencial y práctica, acompañada de explicaciones teóricas y reflexiones grupales, para facilitar la toma de conciencia y la participación de los asistentes.

Con el objetivo de facilitar la asimilación de aprendizajes y la adquisición de hábitos de relajación, en cada sesión revisamos y practicamos técnicas aprendidas en sesiones anteriores.



CONTENIDOS

1. Tensión, estrés, relajación y toma de conciencia
Objetivo: conocer los distintos tipos de tensión y estrés, y los beneficios que nos aporta la relajación y la toma de conciencia en la vida diaria.
2. El trabajo con la respiración y la toma de conciencia
Objetivo: aprender a utilizar la respiración para resolver conflictos y transformar la relación con el entorno.
3. Técnicas de relajación mental y trabajo con afirmaciones
Objetivo: lograr una combinación de concentración y apertura mental que nos permita el cambio de creencias limitantes.
4. Ejercicios de Kinesiología educativa
Objetivo: mejorar el aprendizaje, la concentración y la respuesta al estrés a través del movimiento.

5. Técnicas de relajación muscular
Objetivo: liberar los músculos de la rigidez y el agarrotamiento excesivos.
6. Técnicas de relajación autónoma
Objetivo: lograr un equilibrio dinámico entre la activación e inhibición del sistema autónomo, que regula los órganos internos, el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la actividad digestiva y la respiración.
7. Técnicas de relajación y liberación emocional
Objetivo: soltar las emociones negativas crónicas para permitir que las emociones positivas impregnen nuestra experiencia.
8. Juegos cooperativos y conscientes
Objetivo: recuperar la capacidad de concentración, juego, improvisación y atención plena.
9. Meditación, fantasías dirigidas y visualizaciones
Objetivo: liberar la imaginación y estimular procesos de pensamiento creativo para lograr serenidad, satisfacción y bienestar.
10. Aplicación práctica en el aula
Objetivo: extrapolar los conocimientos adquiridos a los distintos escenarios escolares

* Los contenidos no se corresponden necesariamente con cada una de las de las sesiones

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

MÚSCULAR	AUTONOMA	EMOCIONAL	MENTAL	ESPIRITUAL
Relajación progresiva de Jacobson y estiramientos	Respiración diafragmática y consciente	Respiración consciente y conectada	Afirmaciones	Meditación
Relajación guiada	Relajación autógena	Tapping EFT Autoshiatsu	Juegos gimnasia cerebral	Respiración
JUEGO RSTS Relajación sistemática tensar/soltar	Visualizaciones	Kinesiología educativa	Improvisación	Conexión con el niño interior

TEMPORALIZACIÓN

Programa de 20 horas, distribuidas en 10 sesiones de 2 horas.
Periodicidad: 1 sesión semanal.

MATERIALES NECESARIOS

- Reproductor de música y altavoces.
- Esterillas, mantas y cojines.
- Agua, vasos de plástico, pañuelos o antifaces para vendar los ojos.
- Globos, plastilina y otros materiales de manualidades.

MATERIALES DIDÁCTICOS

- Fichas explicativas y presentaciones
- Vídeos, artículos on-line, etc.

PRESUPUESTO

Precio por hora (Sin IVA): 60€

FORMADORES

Beatriz Marín y Christian Gilaberte

Forman parte del equipo de docentes y terapeutas del Instituto Valenciano de Terapias Naturales, titulados en múltiples disciplinas relacionadas con las psicoterapias, las medicinas naturales y alternativas y totalmente cualificados y avalados por nuestro centro.

Las respuestas no llegan con el sonido,
sino entre sus espacios.