

Descripción:

El taller de "TÉCNICAS DE RELAJACIÓN", se encuentra dividido en 4 sesiones de 2 horas de duración cada sesión, dentro de las cuales se tratarán temas como la Relajación, Los efectos del estrés, los tipos de Personalidad y las personas sanas, el estrés y otras temáticas y técnicas que permitirán al estudiante poder aplicar técnicas de relajamiento a su vida cotidiana para poder combatir el estrés, las penas, y demás cargas académicas que se le puedan presentar en su diario vivir.

Justificación:

El fin primordial del taller de "Técnicas de Relajación", es el de enseñar al participante, cómo relajarse adecuadamente, por medio de métodos y técnicas que se imparten en las diferentes sesiones, busca que el individuo logre dominar el estrés diario y pueda enfrentar los problemas de la vida diaria de la mejor manera sin afectar su salud física y mental y obtener una mejor calidad de vida.

Objetivo General:

Los participantes:

- Conocerán y Aplicarán las diferentes técnicas de Relajamiento.

Objetivos Específicos:

Los participantes:

- Aplicarán de técnicas de relajación combinando sensaciones de luz, color y sonido.
- Aplicarán la técnica de relajación por grupos musculares.
- Compararán similitudes entre los temas tensión y estrés.
- Identificarán los efectos del estrés en el ser humano.
- Identificarán su tipo de personalidad (A-B).
- Identificarán su nivel de vulnerabilidad al estrés.