

PÍLDORAS SALUDABLES

PROGRAMA CUIDATE+



Subvencionado por:




GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Necesitamos aprender una serie de técnicas que nos ayudarán a vigilar la actitud, mantener una buena salud y manejar nuestras fuentes de estrés.

Dichas técnicas las podremos utilizar antes, durante o después de la situación de estrés.



¿Cómo podemos gestionar eficazmente el estrés?



**GESTIÓN EFICAZ
DEL ESTRÉS**



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ACTIVAS

ESTIRAMIENTOS: Muy útiles para relajar los músculos. Hacer estiramientos te ayuda a aliviar los músculos doloridos y a recobrar el control del momento y encontrar la paz mental.

EJERCICIO FÍSICO: Muy recomendable ya que relaja cuerpo y mente. Debemos buscar un deporte adaptado a nuestra condición física y edad.

MASAJES: Existen gran variedad de técnicas, a través del tacto se pueden conseguir efectos muy beneficiosos sobre la ansiedad, las migrañas, etc.

RELAJACIÓN MUSCULAR: La relajación de los músculos ayuda a reducir la tensión muscular y la ansiedad mental general, así como a conciliar el sueño.

ATENCIÓN MÉDICA: Si existe una tensión crónica debemos acudir a un fisioterapeuta.



TÉCNICAS DE CORTOCIRCUITOS

La técnica de los cortocircuitos consiste en seleccionar señales que nos recuerden, cada cierto tiempo, que debemos prestar atención a nuestro cuerpo y relajarnos. Podemos activar una alarma para establecer períodos para relajarnos

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ACTIVA



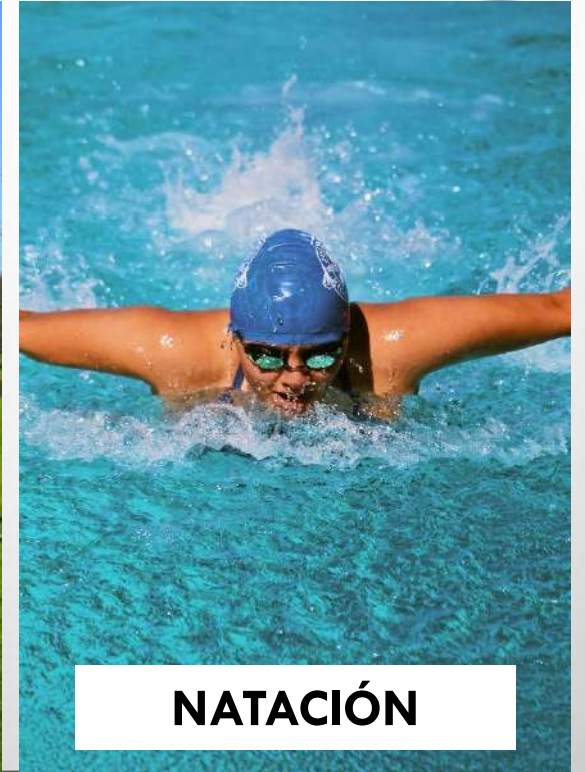
THAI-CHI



YOGA



PILATES



NATACIÓN

Las técnicas de relajación activa se basan en el deporte. Thai-Chi, yoga, natación o pilates pueden ser ejemplos de deportes muy recomendables.

Realizar habitualmente algún ejercicio físico mejorará tu forma física además de tu forma mental, quemarás calorías y retrasarán los efectos del envejecimiento

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ACTIVAS

(Practica de Deporte)

1. Visita a tu médico para evitar deportes que perjudiquen tu salud



2. Dedícale el mismo número de horas todas las semanas



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ACTIVAS

(Practica de Deporte)

3. Busca una actividad que te divierta



4. Comprométete con el mismo deporte durante al menos un mes



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ACTIVAS

(Practica de Deporte)

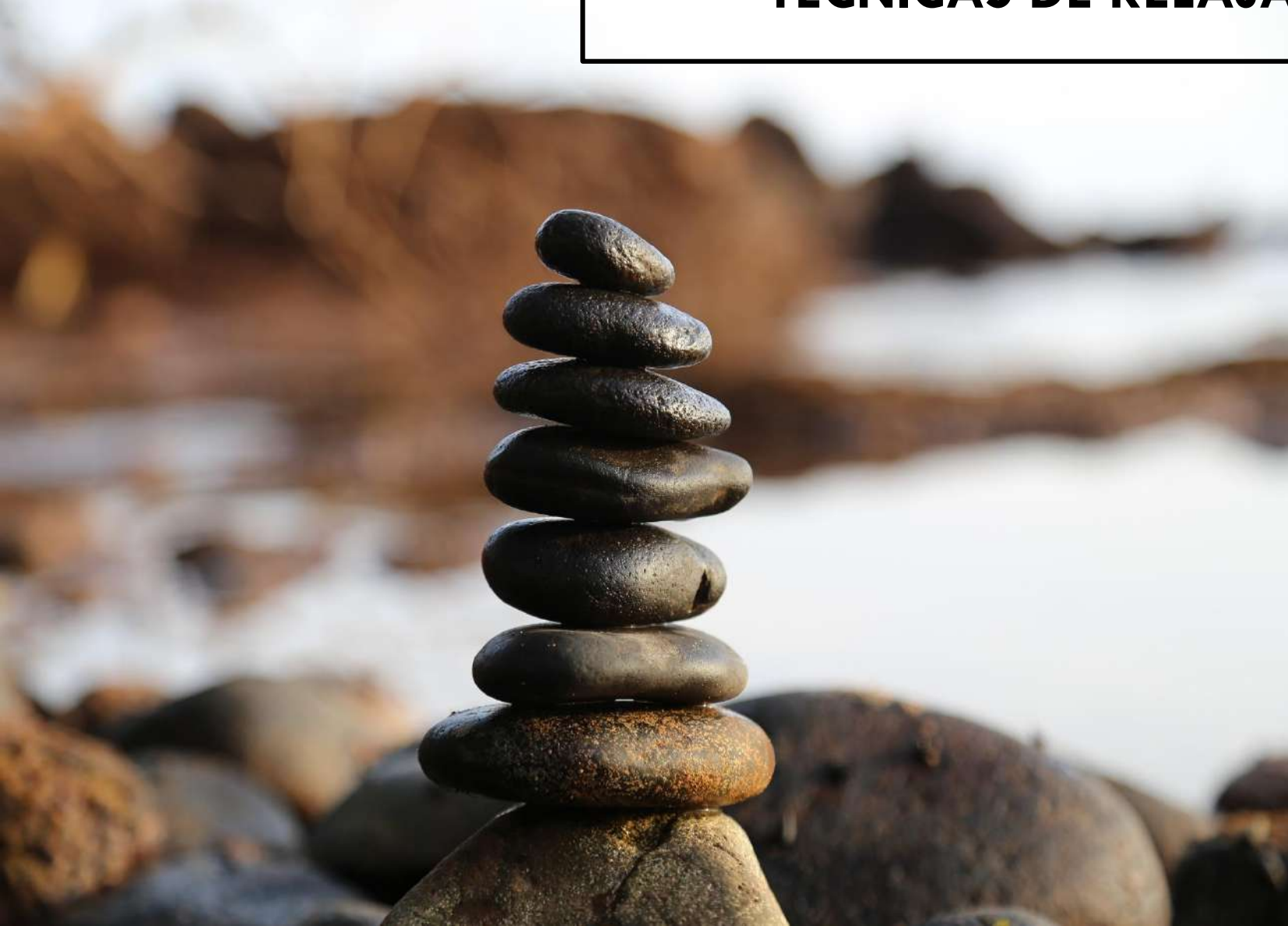
TODAY is the
to be

PERFECT DAY
HAPPY

Adelante, hoy es un día
perfecto para empezar.

#CuidaT+

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PASIVA




Las técnicas de relajación pasiva nos ayudan a hacer frene al estrés y a la ansiedad. Estas técnicas consiguen expandir el cuerpo, distienden cada uno de los nervios y mantienen un estado de calma hasta que se alcanza un relajamiento total.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PASIVA

VENTAJAS

La relajación puede contrarrestar casi todos los efectos negativos del estrés. Cuando estamos relajadas respiramos más despacio, los músculos se destensan y los procesos digestivos mejoran, al tiempo que el sistema inmunológico se activa y nos hace menos propensas a las enfermedades



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

La mejor forma para relajarse es realizar ejercicios de respiración.

Encuentra tu rincón favorito y el momento del día ideal para ti y sólo para ti.

Síguenos a través de las siguientes imágenes en la realización de un ejercicio sencillo de respiración



A woman with her hair in a ponytail is sitting in a meditative pose on a black mat on a wooden floor. She is wearing a dark green athletic top and leggings. Her hands are resting on her knees in a mudra. The background shows a bright, modern interior with large windows and a concrete wall.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Postura cómoda

Estás tranquilamente sentada, todo tu cuerpo se adapta perfectamente al sillón, de modo que no hay necesidad de tensar ningún músculo

A woman with long brown hair is lying on her back in a field of tall, golden grass. She is wearing a black long-sleeved top with light blue accents and black leggings with silver studs. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. The background shows a blurred tree with yellow leaves, suggesting an autumn setting. The lighting is warm and soft, creating a serene atmosphere.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Cierra los ojos

Haz un repaso mental de todo tu cuerpo y vete relajando cada uno de tus músculos

Nota cómo estos músculos se van volviendo cada vez más relajados, cómo desaparece cualquier tensión

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Inspira profundamente y suelta el aire por la boca.

- *Inhala lentamente hasta que sientas que el estómago se eleva.*
- *Aguanta la respiración un momento.*
- *Exhala lentamente, sintiendo descender el estómago.*

Repite las respiraciones, tomando consciencia de tu respiración

Si tu mente se distrae, vuelve a concentrarte en tu respiración





EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Observa tu cuerpo, como se va relajando.

Observa cómo te sientes.

Permanece en este estado de relajación el tiempo que necesites.

Empieza a moverte poco a poco, tómate tu tiempo para volver a la realidad



Practica con frecuencia.

La manera de aprender a relajarte es practicando, tu capacidad para relajarte mejorará con la práctica.

Sé paciente contigo mismo.

Intenta practicar estas técnicas de relajación cada día, haciendo que formen parte de tu rutina.

Los mejores momentos para realizar estas técnicas son justo después de despertarte o antes de irte a dormir.

Recuerda que **es conveniente realizarlas en lugares tranquilos, a solas y con ropa cómoda.**

¡ENHORABUENA!

Has completado las píldoras saludables
Esperamos te sean útiles y te ayuden a vivir
una vida más feliz.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL