



# TALLER BÁSICO APLICADO AL ESTRÉS Y TENSIÓN MUSCULAR

## OBJETIVO DEL TALLER:

Conocer y comprender la relación entre las emociones, el tono muscular general y el de determinados grupos musculares.

Promover actitudes y hábitos de relajación y control del estrés, que ayuden a minimizar los dolores, tensiones y demás consecuencias físicas relacionadas con el estrés.

## CONTENIDOS:

1. Presentación y consideración de la relación entre emociones y las respuestas físicas asociadas, especialmente en lo relativo a sistema músculo-esquelético: “fisiología” del estrés.
2. Presentación y práctica de ejercicios de respiración y relajación que ayudan a cada persona desarrolle estrategias que le permitan afrontar los estados de estrés, minimizando sus consecuencias físicas.
3. Presentación práctica de ejercicios sencillos y seguros de estiramiento, que ayudan a aliviar las tensiones musculares relacionadas con el estrés.

## MEDIOS NECESARIOS PARA REALIZAR EL TALLER:

Debido al carácter práctico de la actividad es importante contar con un espacio amplio y equipado con sillas y un proyector.

Es preferible que los asistentes lleven ropa y calzado cómodo, incluso que puedan realizar los ejercicios sin zapatos.

- La duración recomendada del curso es un mínimo de 1,5 horas a un máximo de 3,0 horas y en grupos de máximo 20 personas.