



## **TALLER CHARLA DE RESPIRACION Y RELAJACIÓN**

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Terapia cognitiva
2. Identificación de soluciones para el control del dolor
3. Respiración y relajación

### **Objetivo:**

1. Explicación al dolor
2. Reducir la tensión mental
3. Técnicas de relajación y su importancia
4. Reducir la tensión muscular

### **Materiales:**

1. Sonido
2. Velas aromáticas
3. Computador
4. Internet con navegación
5. Loción para masaje corporal
6. Uvas pasas

## Desarrollo

- Presentación
- Dinámica Rompe Hielo:

Se hace un círculo y se colocan todos en una misma dirección empezamos a realizar ch uchu del tren: el tren va avanzando el tren va bajando, el tren va brincando, el tren va subiendo, el tren se puso contento. el masaje grupal, masajeamos la espalda, seguimos con el Jackie chan, masajeamos pizza, espalda baja, piernas y los pies, subimos con palmaditas, damos media vuelta (porque todo en la vida se devuelve) y se repite lo mismo, terminando en cosquillas.

- Introducción

Yo quiero empezar este espacio con una historia en 1915 Charles Chaplin tenía popularidad en toda América y surgieron innumerables imitadores que recorrían los circos y los teatros ganándose la vida emulando este artista, y hubo tantos imitadores en ese entonces que hicieron que inventaran un concurso nacional en los Estados Unidos en el que se premiara al que mejor realizara la imitación, y en unos de los viajes que Chaplin hizo a San Francisco, les llegó la noticia de uno de estos concursos y decidió participar se inscribió sin decir que era el verdadero, increíblemente no pasó de la primera ronda, fue rechazado de inmediato por los jueces, fue sorprendente la noticia recorrió el mundo, porque nunca supieron que tenían al real al verdadero lo que sucedió tiene una razón, el verdadero Chaplin fue a hacer de el mismo entonces se movía normal como lo hacía cada vez que rodaba una película pero los imitadores lo hacían de forma rápida tratando de imitar la cámara rápida del cine y eso causaba mucha más gracia, Chaplin estaba acostumbrado a moverse normal la Cámara luego lo aceleraba, los imitadores iban acelerados entonces parecían más reales que el verdadero, entonces Chaplin fue el primero en estar atrapado en su propio avatar ósea que la gente se había adueñado de su imagen y no admitían que el caminara de manera real, el avatar digital es una representación de una persona para identificarse en video juegos en aplicaciones, uno si no quiere presentarse se hace un avatar más joven más delgada y lo pone ahí, pero es una versión mejorada de lo real cuando uno ve el avatar de enamora pero cuando ve a la persona real uno dice que paso?.

Y volviendo a la historia Chaplin si quería ser aceptado por sus propios admiradores debería caminar y lucir como ellos esperaban que caminara y luciera, estaba atrapado por la imagen que él había proyectado.

El mismo síndrome le ha sucedido a varios actores famosos, el público jamás pudo ver a Christopher Reeve en otra película que no fuera Superman el mismo decía que estaba atrapado en ese personaje, nos cuesta ver al británico Rowan Atkinson que es un gran actor dramático lejos de su entrañable mr. Bean uno lo ve y no lo toma

en serio aunque este hablando en serio, mucho menos somos capaz de ver a Estalon sin identificarlo con rambo, y esta gente ha perdido contratos millonarios porque los agentes de casting están consciente que el público no quiere ni pueden separarlos de los personajes que los lanzaron a la fama, por esta razón los grandes actores suelen rechazar los papeles de super héroe porque podrían quedar en la mayoría de los casos anclados a ese personaje y podría ser el último papel de sus carreras porque después nadie los quiere ver en otro papel.

Los invito a meditar en estas historias y detenernos a pensar que en algún momento de la vida dejamos de ser quienes somos para ser ese avatar que todo el mundo queramos q seamos y quedamos atrapados en un personaje, en un falso yo, pero lo peor es que nos convertimos en ese personaje que mostramos agradando a todo el mundo.

Cuando lo que realmente importa es lo de adentro y como le damos solución a todas esas situaciones de la vida donde la misma vida nos encierra y nos lleva a generar estrés, tensión, ansiedad, depresión, dolor físico y mental, es aquí donde aplicamos la terapia cognitiva.

## 1. QUE ES LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

En primer lugar, es una forma de intervención psicológica, pero se puede aplicar en muchos ámbitos y para diferentes problemáticas. Se ha demostrado que la terapia cognitivo-conductual es útil tratando los siguientes trastornos psicológicos:

- Trastornos de ansiedad
- Trastornos depresivos
- Trastornos afectivos
- Fobias
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno de estrés postraumática
- Trastornos de consumo de sustancias
- Trastornos del sueño
- Trastornos sexuales

Además, también es útil para personas sin un diagnóstico de salud mental, pues ayuda a gestionar mejor las situaciones estresantes de la vida, como podrían ser:

- Crisis vitales
- Problemas de pareja
- Malestar emocional
- Dificultades escolares o laborales
- Falta de habilidades sociales

## 1.1 La terapia cognitiva

La terapia cognitiva parte un punto de vista intrapsíquico y está centrada en la cognición. Se basa en la premisa de que la explicación de la conducta se encuentra en los procesos cognitivos y en los pensamientos. La terapia cognitiva interviene en los pensamientos, identificando y reemplazando los pensamientos y creencias distorsionados por otras interpretaciones más flexibles, adaptativas y funcionales.

Para ello se realizan estimulaciones cognitivas:

La estimulación cognitiva se refiere al conjunto de técnicas y estrategias para mejorar la eficacia de capacidades cognitivas y funciones ejecutivas como la memoria, atención, lenguaje, razonamiento o la planificación, entre otras.

## 1.2 juego de estimulación cognitiva:

En este espacio se escogerán voluntarios para participar del juego y se les pedirá que expliquen que sensación tuvieron al finalizar, que emociones sintieron y cuál fue su experiencia al realizar el desafío.

## 1.3 Dinámica de la casa(concentración)

Vamos a imaginar que en nuestras manos hay una casa, pero no es cualquier casa, dile al que está al lado que casota y para abrir la puerta de la casa aplauden Cada vez que se mencionen personas abren la puerta cuando mencione animales no la abren.

- Abran la puerta
- Vuelvan a abrir
- En esta casa vive mi mamá, mi papá, la niña, el hermano, el abuelo, el tigre.
- En esta casa vive el amigo, el hermano, la suegra.
- En esta casa vive el hermano, el tío la culebra. (el endeudado).

## 2. Identificación de soluciones para el control del dolor

La historia del dolor:

Delimitar el estudio del dolor y su tratamiento empírico del científico resulta bastante difícil, no obstante gracias a los adelantos en ciencias como la fisiología, la química y la física podemos situar al siglo XVIII como el gran punto de inflexión.

HASTA EL SIGLO XVIII

Civilizaciones antiguas

### *-Primitiva:*

El hombre primitivo creía que el dolor estaba localizado en el cuerpo y que lo causaban demonios, humores malignos o espíritus de muertos que entraban en el cuerpo a través de orificios. Por tanto, tapaban o sacaban por ellos a los espíritus malignos.

El hombre del *Neolítico* hace más de 9.000 años atacaba el dolor desde el aspecto físico, con plantas, sangre de animales, así como frío y calor. Desde el punto de vista psíquico mediante ritos mágicos, hechizos y comunicación con dioses.

### *-Sumeria:*

Los sumerios, en el año 4000 a.C., empleaban el *hulgil* o planta de la alegría, como llamaban a la adormidera. Esta es la primera referencia histórica que poseemos del uso de opio.

### *-Periodo mesopotámico:*

De las primeras reseñas históricas de las que disponemos nos hacen retroceder unos 3.000 años a.C. a la civilización mesopotámica (actualmente Iraq) donde levantaron ciudades, desarrollaron una escritura y profesiones diversas.

"Asu" era el "médico" encargado de realizar exorcismos para aliviar el dolor. Decían oraciones para conseguir el perdón de los dioses, a la vez que empezaban a utilizar hojas de mirto. Hoy en día, se tiene conocimiento de sus propiedades analgésicas por contener precursores del ácido acetilsalicílico. El dolor se consideraba como castigo divino.

Los tratamientos médico-quirúrgicos y honorarios médicos estaban regidos por el Código de Hammurabi.

### *-Siria:*

Los asirios realizaban circuncisiones con una "peculiar técnica anestésica" consistente en la compresión bilateral de las arterias carótidas a nivel del cuello para producir una isquemia cerebral y la aparición de un estado comatoso (pérdida de consciencia) lo cual era aprovechado para la cirugía y alivio del dolor.

### *-Antiguo Egipto:*

El dolor era percibido para esta sociedad, como un castigo de los dioses Sekhament y Seth. Consideraban el orificio nasal izquierdo y los oídos como las vías de entrada

de la enfermedad y de la muerte, con lo que el tratamiento obvio era purgar dicho "dolor" a través de esas vías.

No obstante, existen pruebas donde reflejan el uso de plantas para la curación del "mal", el Papiro de Ebers (1550 a.C.), describe con gran detalle el empleo del opio como tratamiento para las cefaleas del dios Ra.

Las civilizaciones del antiguo Egipto (1000-1500 a.C.) comenzaron a usar narcóticos vegetales, como adormidera, mandrágora y el *cannabis* (hachís) (Papiro de Hearst) que se cultivaban en India y Persia. Administraban a sus hijos adormidera mezclada con una pasta de insectos y cebada para poder dormir durante la noche. Esta "mágica" planta, paradójicamente es hoy en día bien reconocida hasta por los más jóvenes seguidores de la saga de "Harry Potter".

-Indígenas americanos:

Durante los años 400-700 a.C. los incas peruanos tenían la creencia de que la hoja de coca representaba un regalo de Manco Capac, hijo del dios del Sol, en compensación por todo el sufrimiento humano. Este regalo producía "*satisfacción al hambriento, vigor al cansado y olvido de las miserias al desdichado*".

Empaquetaban las hojas en forma de bola llamada "cocada". Las cocadas eran vertidas sobre la herida quirúrgica, mezcladas con cal o ceniza y saliva del cirujano, para producir analgesia. Podríamos considerarlo como el principio de la "anestesia local", llegando incluso a realizar trepanaciones con esta primitiva técnica.

Hoy en la actualidad se define el dolor por la Asociación Internacional para el Estudio como "una experiencia sensitiva y emocional desagradable, asociada a una lesión tisular real o potencial".

Donde lo podemos medir o cuantificar con la Escala EVA (escala analógica visual)



Pero de qué manera o que técnicas existen para el control del dolor que no sean opioides.

### 1.1 Técnicas de relajación:

- Práctica de respiración profunda. Es la estrategia fundamental y simplemente tiene que ver con inhalar y exhalar profundamente. Es aconsejable que la inspiración se acompañe de un mensaje positivo y que la expiración incluya alguna frase para expulsar el dolor físico.
- Práctica de atención plena. Consiste en enfocarse en el dolor y atender minuciosamente a la forma como se produce, tratando de no interpretarlo, ni rechazarlo, sino simplemente observarlo.
- Meditación básica. Se debe fijar la atención en el ritmo de la respiración y seguirlo con la mente. Es recomendable que previamente se piense en un lugar tranquilo y la imagen se fije en la mente. Si aparece la distracción, la idea es volver a esa imagen fijada previamente.
- Respuesta de relajación. Esta respuesta debe implementarse en los momentos en que hay dolor y este genera estrés. Consiste en hacer una meditación básica, con el objetivo de desacelerar el corazón y relajar los músculos.

### 1.2 Actividad de relajación grupal:

Se colocará una música relajante instrumental donde se llevará al grupo a una experiencia de relajación auditiva sensitiva.

Se irá recorriendo cada parte del cuerpo desde la parte mental de cada individuo para enseñar a reconocer el cuerpo sus partes e identificar signos de alarma cuando sea necesario.

- Música instrumental YOUTUBE

Seguir instrucciones del conferencista.

- Se pregunta quien quiere compartir la experiencia del ejercicio (voluntario)

### 1.3 Mindfulness: ¿qué es y cómo se practica?

Érase una vez, en una región entre Nepal y la India llamada Kapilavastu, vivía un descendiente real que se cansó de su vida acomodada y rutinaria. Una noche, el joven decidió sentarse bajo una higuera hasta encontrar el conocimiento veredero. Él fue Siddharta Gautama, más conocido como Buda, un relevante personaje en la historia de la meditación que realizó la experiencia propia como fuente de conocimiento.

Unos 2.500 años más tarde, en alguna mente de nuestra sociedad: *“Mañana tengo que entregar un trabajo para la universidad, ¿cuánto me queda?, creo que un par de apartados, ¿cómo le estará yendo la reunión a mi hermano?, tengo que comprar el pan, no sé a qué hora cierran, nunca me acuerdo, compraré merienda para llevar a mi amiga, es su cumpleaños y el año pasado se me olvidó felicitarla, que mala memoria tengo, pero no me extraña con el ritmo de vida que llevo.”*

Este discurso mental es muy frecuente. Nuestra capacidad para anticipar el futuro nos permite evitar posibles problemas o resolver cuestiones por adelantado. Por otro lado, tener en cuenta el pasado nos permite aprender de experiencias anteriores. Ambas cuestiones son realmente útiles. Pero, si nos centramos en el pasado y/o en el futuro, ¿qué pasa con el presente? ¿Cuántas cosas nos perdemos del presente por estar pensando y juzgando sucesos pasados?

¿Qué es el mindfulness? El mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente. La meditación mindfulness ¿qué es? Según Jon Kabat Zinn (1994), el mindfulness es prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar.

Mindfulness: cómo se practica

¿Cómo se practica mindfulness? Antes de empezar, es importante conocer los diferentes componentes del mindfulness para aprender a practicarlo.

#### 1. Ser consciente

Se trata de prestar atención plenamente en el momento presente, es decir, ser consciente de lo que está pasando aquí y ahora. Se trata de tener consciencia de lo que se está haciendo y de lo que está pasando por la mente en este momento: la información que están captando los sentidos y los propios productos de la mente (pensamientos, recuerdos, imaginaciones, etcétera).

#### 2. Observar

Se trata de observar lo que aparece en la mente como un contenido que cambia constantemente. Simplemente, observar lo que aparezca.

#### 3. Aceptar

Aparecerán pensamientos que podrían causar rechazo o disgusto. Sin embargo, el mindfulness trata de aceptar y permitir que los pensamientos sean como son. La aceptación consiste en no poner resistencia.

#### 4. No juzgar

No juzgar los pensamientos que aparecen en la mente consiste en abstenerse de realizar una valoración o una reacción, ya sea positiva o negativa.

#### 5. Experimentar

El mindfulness propone una actitud curiosa y de mente abierta, con la que se reciben las sensaciones presentes con curiosidad, como si fuera la primera vez que aparecen, evitando la influencia de los aprendizajes previos.

## 6. Compasión

Uno de los componentes esenciales del mindfulness es la actitud de bondad amorosa y amabilidad hacia el objeto observado. Encontrarás más información sobre este componente en este artículo: [autocompasión en psicología](#).

## 7. Soltar

Soltar significa dejar ir las cosas que se van sin intentar retenerlas. Consiste en entender que todo es impermanente, que todo tiene un inicio, una duración y un final. Cuando este final sucede, desde el mindfulness se propone no aferrarse, sino soltar. Es decir, dejar ir la experiencia.

## 8. Paciencia

Ser paciente en la práctica del mindfulness significa entender que las cosas suceden cuando tienen que suceder.

## 9. Confiar

Tener confianza consiste en creer en uno mismo, en los propios sentimientos y en la propia intuición y sabiduría.

- Ejercicio de la pasa

Uno de los ejercicios más utilizados para comprender y empezar a practicar el mindfulness es ejercicio de la pasa. Este ejercicio se divide en 2 partes: en la primera, la consigna es comerse una pasa de forma habitual. En la segunda parte, la consigna es seguir los siguientes pasos:

1. Sostener la pasa con la mano o con los dedos y observarla como si fuera la primera vez que se ve una pasa.
2. Ver y observar con atención todos los detalles de la pasa: el color, los pliegues, etcétera.
3. Tocar y escuchar. Explorar la textura de la pasa, moverla, apretarla y escuchar el sonido.
4. Oler.
5. Colocar la pasa en la boca y explorar la sensación de tener la pasa en la lengua.
6. Masticar: morder la pasa y percibir la textura y los sabores de la pasa en la boca.
7. Tragar.
8. Notar los efectos posteriores.

El ejercicio de la pasa termina con la reflexión acerca de la experiencia comiendo la pasa de forma habitual y comiéndola, prestando atención plena, siendo consciente o practicando mindfulness.

De esta manera no solo identificamos el dolor y los signos de alarma de nuestro cuerpo sino también le damos control a ellos con diferentes técnicas.

- Masajes:

Técnica de automasaje:

Se realiza un automasaje con loción para cuerpo como pausa activa para poner en práctica en medio de las jornadas laborales.

Se explica la técnica del automasaje como ejercicio práctico.

- Pausas activas:

Las pausas activas son interrupciones breves dentro de la jornada laboral que buscan incorporar actividad física o descanso mental. Estas pausas activas tienen beneficios para la salud ocupacional, como reducir el estrés, liberar la tensión, mejorar la concentración, la flexibilidad, la postura, la circulación y la creatividad.

Se realiza la dinámica de como realizar pausas activas en el trabajo (sección de estiramiento corporal para liberar el estrés).