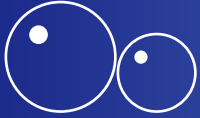




# **LA SALUD EMOCIONAL Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

**Juan Francisco Garzón Cabrera**  
Psicólogo Ayuntamiento de Berja



EL CONCEPTO DE SALUD

SALUD EMOCIONAL: DESARROLLO EMOCIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

EL LIDERAZGO EMOCIONAL DE LOS/AS  
TÉCNICOS/AS DEPORTIVOS. ESTRATEGIAS

TÉCNICA ENFOCADA A LA GESTIÓN DE  
PENSAMIENTOS Y EMOCIONES: RELAJACIÓN





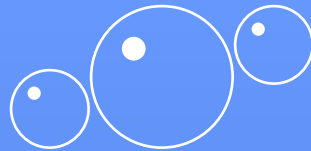
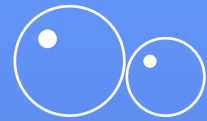
*Aprender a ser feliz  
y enseñarlo a nuestros niños/as*



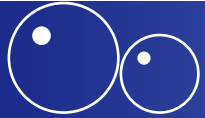
*“Educar no es dar carrera para  
vivir, sino templar el alma para  
las dificultades de la vida”.*

*Pitágoras*





¿Qué objetivos tenéis?  
¿Qué necesidades tenéis?



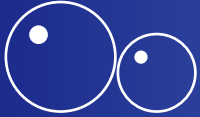
# EL CONCEPTO DE SALUD

¿Qué entendéis por salud?



Determinantes que influyen en la salud

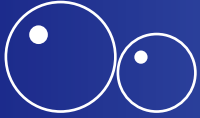
Factores de riesgo directos para la salud



La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946 define a la salud como el “*estado de completo bienestar físico, mental y social*”.



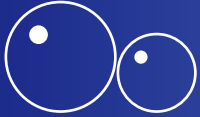
En otras palabras, la salud puede ser definida como “*el nivel de eficacia funcional y metabólica de un organismo a nivel micro (celular) y macro (social)*”.



Las controversias respecto a esta definición para su rechazo.

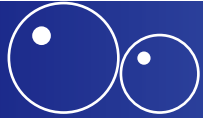
- Utópica porque no existe un estado completo de salud.
- Estática por que no considera que la salud sea algo dinámico y cambiante.
- Subjetiva porque la idea de bienestar o malestar depende del propio individuo y de su percepción.





*“el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales y ambientales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad”.*





# Aspectos a tener en cuenta

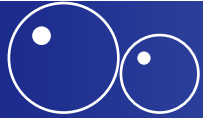
La salud es un proceso dinámico que cambia continuamente.

No se puede definir un límite exacto entre salud y enfermedad, ya que ambos son términos relativos y dependientes de un gran número de variables.

En el concepto de salud se deben incorporar, al menos tres aspectos:

- Uno objetivo (capacidad de realizar una función)
- Otro subjetivo (en términos de bienestar)
- Y otro ecológico (comprendido como adaptación biológica,



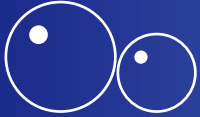


# Factores que determinan la salud

	Mortalidad	Gasto
Sistema de asistencia sanitaria	11 %	90.6 %
Medio ambiente	19 %	1.5 %
Estilo de vida	43 %	1.2 %
Biología humana	27 %	6.9 %

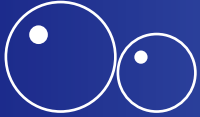


*"Distribución de la mortalidad según sus causas y la proporción de gastos federales asignados al sector sanitario en los EE UU" (Lalonde 1976)*



- En los países desarrollados las enfermedades no dependen tanto de la pobreza o del subdesarrollo y sí de factores como el estilo de vida y el comportamiento individual.
- Hoy en día, estas enfermedades, son la primera causa de incapacidad, enfermedad y muerte en todo el mundo.



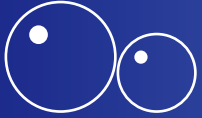


Los determinantes de salud se concretan en una serie de factores de riesgo directos para la salud (OMS):



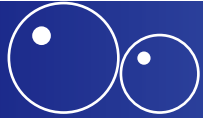
Consumo de alcohol: figura entre los 10 primeros riesgos para la salud. En algunos países en desarrollo, el alcohol es el primer riesgo sanitario, y en los países industrializados ocupa el tercer lugar.

Consumo de tabaco: es la primera causa prevenible de muerte en el mundo. De hecho, ya es el responsable de 1 de cada 10 muertes de personas adultas.



Daniel Goleman en su libro *Inteligencia Emocional* “*El alcohol y las drogas funcionan como una especie de medicación que ayuda a mitigar la ansiedad, el enojo y la depresión, al calmar químicamente estas reacciones emocionales*”

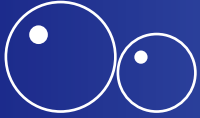




LA INACTIVIDAD FÍSICA: es uno de los de mayor riesgo para la salud.

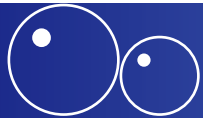
- El estilo de vida sedentario es de los principales factores contribuyentes a las enfermedades no transmisibles.
- Algunas de las características sobre la inactividad física en la mayor parte de los países occidentales refieren que:
  - La mayoría de la población de todas las edades tiene una vida inactiva.
  - La actividad física disminuye con la edad.
  - Las mujeres tienden a ser más inactivas que los hombres.
  - Las poblaciones de escasos ingresos son





***Tabla 2. Efectos beneficiosos del ejercicio sobre la salud.***

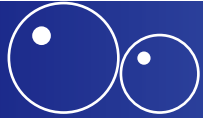
Disminución de los riesgos de infarto  
Aumento del bombeo sanguíneo al corazón y disminución del ritmo cardíaco  
Disminución de la presión arterial  
Disminución de los niveles de lactato en sangre  
Incremento de la capacidad pulmonar  
Mejora de la oxigenación muscular periférica  
Mejora de los problemas de obesidad  
Mejora del tono muscular  
Mejora de la libido y de la satisfacción sexual  
Mejoría en el sueño  
Aumento del nivel de opiáceos  
Facilita estados de humor agradables  
Aumenta la autoestima  
Facilita el desarrollo de interacción social



**Tabla 3. Beneficios Psicológicos del ejercicio (Taylor, Sallis y Needle, 1985).**

AUMENTA	DISMINUYE
Resultados académicos	Absentismo laboral
Rendimiento laboral	Abuso de alcohol
Asertividad	Cólera
Confianza	Ansiedad
Estabilidad emocional	Confusión
Independencia	Depresión
Funcionamiento intelectual	Dismenorrea
Locus de control interno	Dolor de cabeza
Memoria	Fobias
Percepción	Respuestas de estrés
Popularidad	Tensión
Autocontrol	Conductas <i>Tipo A</i>
Satisfacción sexual	Errores en el trabajo
Bienestar	



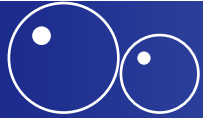


Existe una clara relación entre actividad física-deportiva, calidad de vida y salud (física y emocional), siempre que cumpla una serie de condiciones:

- Se realice como actividad de ocio y tiempo libre
- Que mejore y mantenga la salud (condición física)\*
- Que los beneficios sean mayores que los costes (económicos, otras actividades, relaciones interpersonales)
- Que se experimente emociones placenteras en su práctica

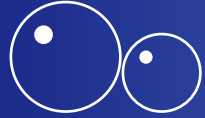


\* Siempre que la actividad físico deportiva se ajuste a las características y necesidades



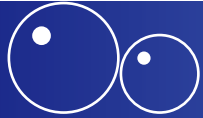
SI CONSEGUES QUE UNA PERSONA  
SE SIENTA BIEN HACIENDO  
ACTIVIDAD FÍSICA, ESTAIS  
MEJORANDO SU SALUD Y POR  
TANTO PROMOVRIENDO CALIDAD DE  
VIDA





¿Qué tenéis que hacer para  
incrementar las emociones placenteras  
cuando se realiza actividad físico  
deportiva?





# Salud emocional desarrollo/educación emocional

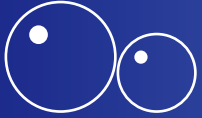
Por qué hay que educar emociones?



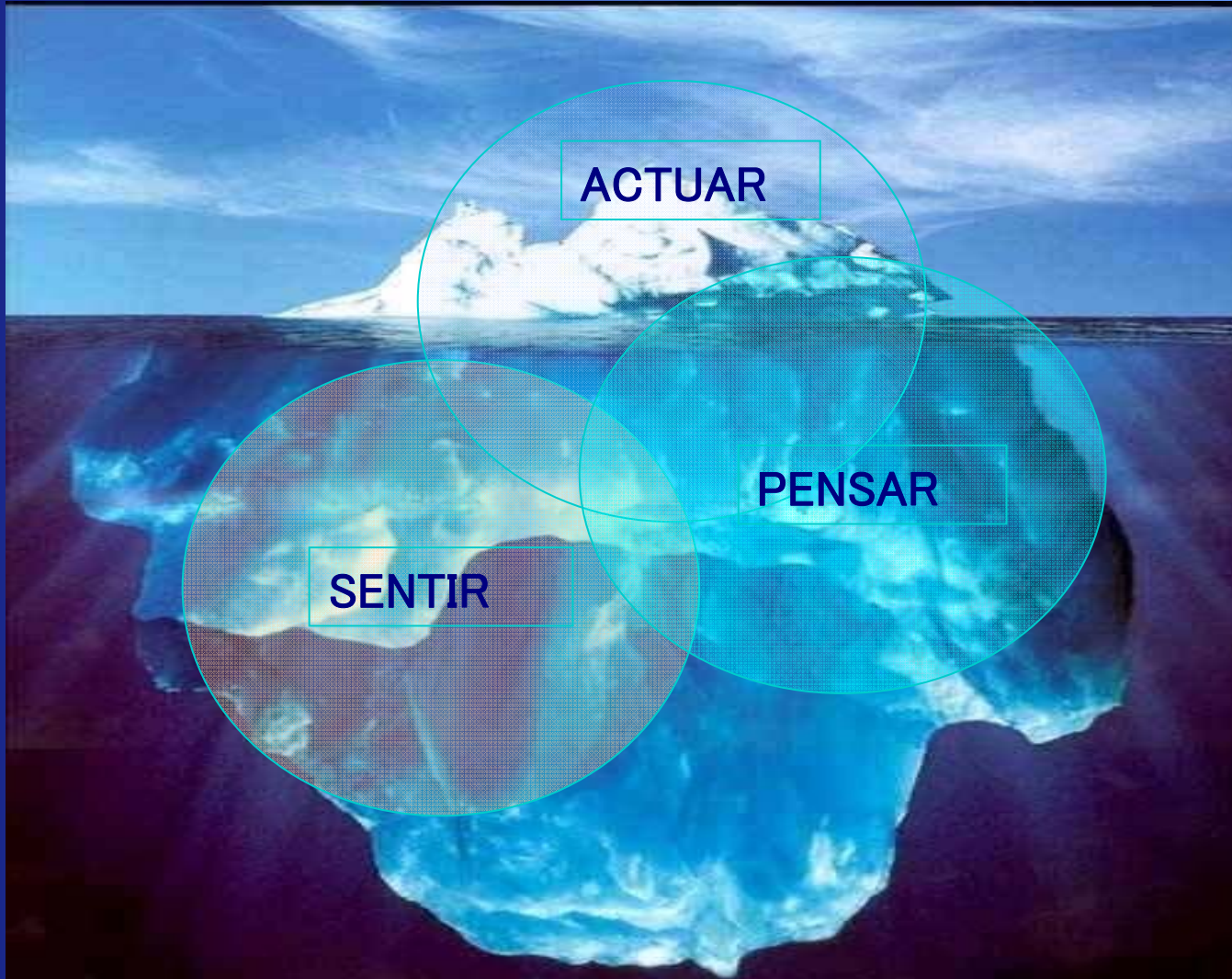
Nuestra vida es mucho más rica en emociones de lo que solemos pensar.

Ejemplos: la posibilidad de ganar o perder un partido puede que nos provoque una mezcla de miedo, frustración o rabia de más o menos intensidad.

A pesar de no ser totalmente conscientes,



j2



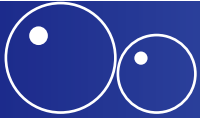
## Diapositiva 21

---

j2

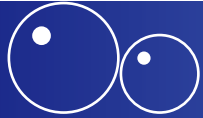
TRES NIVELES QUE INTERACCIONAN Y SE INFLUENCIA MUTUAMENTE

jfgarzon; 16/11/2011



- Nuestra felicidad depende de ellas.
- Movilizan nuestra energía física y psíquica.
- Podemos reprimirlas o negarlas pero no las podemos evitar y se terminarán manifestando.
- Lo que sentimos es distinto de lo que hacemos.
- Las emociones condicionan nuestros pensamientos y viceversa.
- Si no tomamos conciencia de ellas no las podemos manejar.
- **TODOS/AS podemos aprender hábitos saludables**





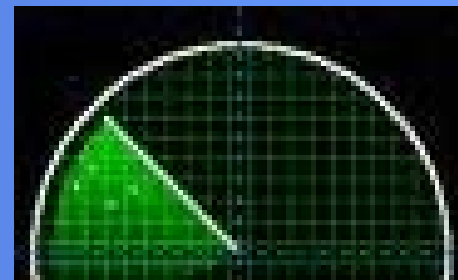
# ¿Qué tenemos que saber de las emociones?

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución para actuar.



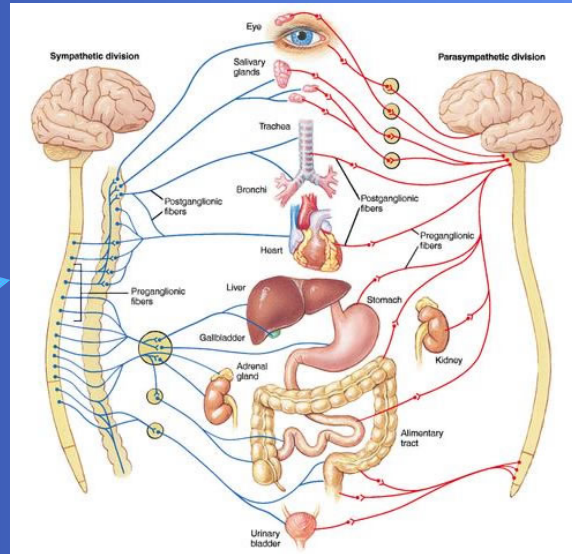
Las emociones funcionan como un radar que se activa cuando detectamos algún cambio significativo para nosotros en nuestro entorno.

Constituyen un recurso adaptativo, producto de nuestra evolución como especie, al evaluar e informar sobre





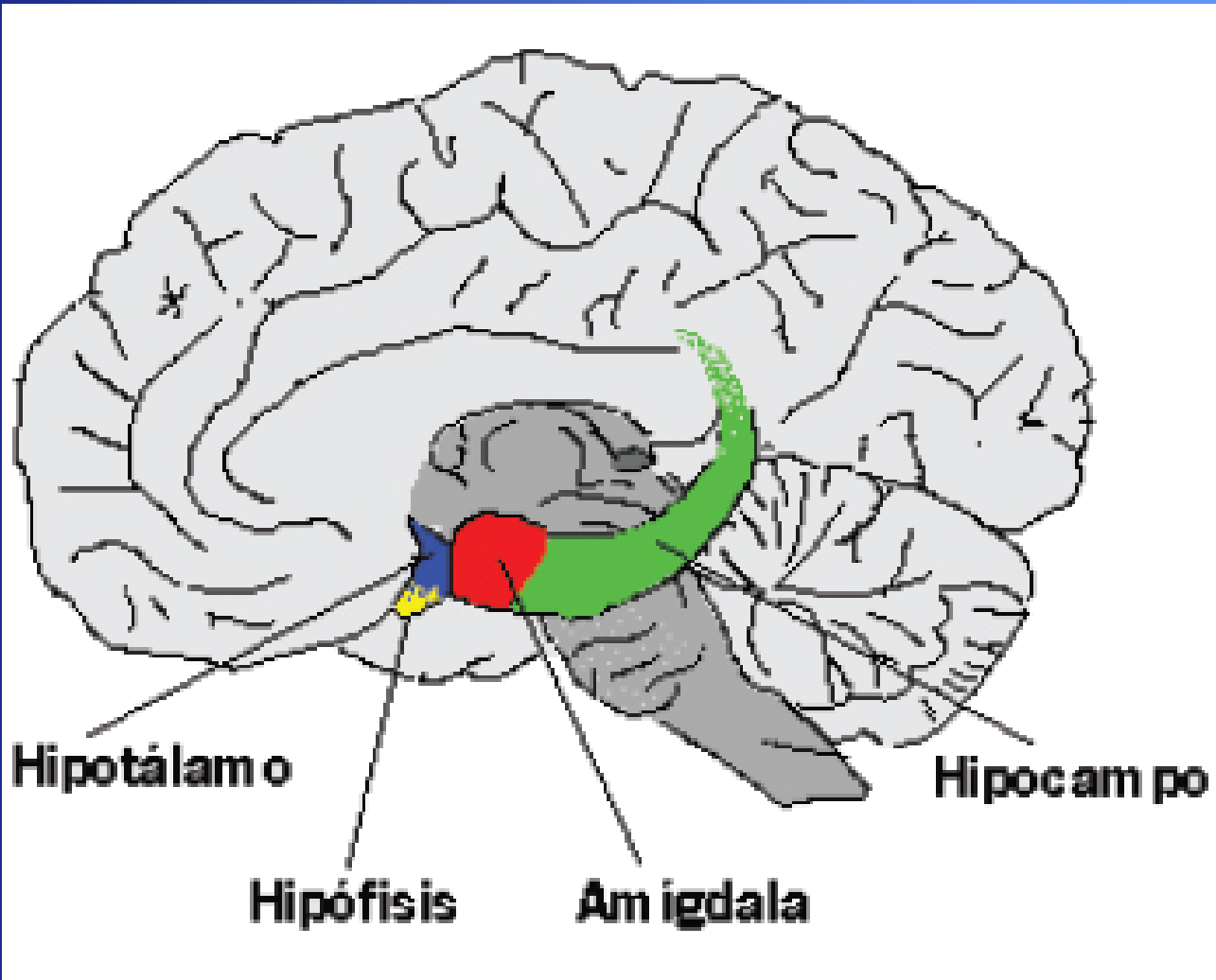
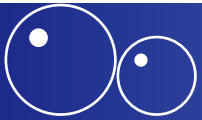
¿ME SUCEDE  
CUANDO ME  
EMOCIONO?

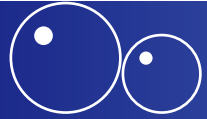


menta



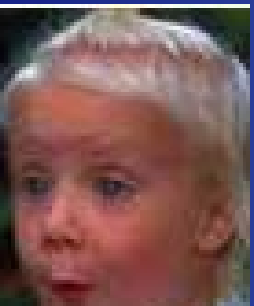
*¡Qué susto!*

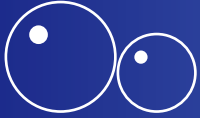




# Tipos de emociones

Primarias/básicas





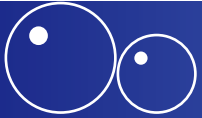
Las emociones básicas (primarias) son aquellas genéticamente programadas:

Alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa.

Se caracterizan por:

- expresión facial universal
- forma de respuesta estereotipada.





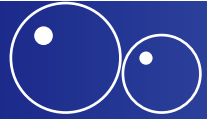
EMOCIÓN	Causas	Función
RA	Frustración Perjuicio Ofensa	Autodefensa Eliminar obstáculos o fuentes de frustración (defensa y lucha)
TRISTEZA	Pérdida	Elaborar la pérdida Reducir actividad y conservar energía (reflexión y reintegración)
MIEDO	Percepción de un peligro	Protección Identificar amenaza, preparar la mejor respuesta (huída y evitación)





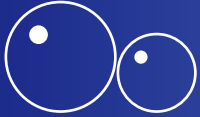
EMOCIÓN	Causas	Función
MIEDO	Percepción de sustancias nocivas	Repeler sustancias nocivas (retirada y evitación)
ALEGRÍA	Beneficio personal Consecución de un deseo	Moviliza energía y entusiasmo Aumenta los procesos cognitivos y la autoestima (disfrute y acercamiento)
SORPRESA	Aparición de algo inesperado	Exploración, focaliza la atención, motiva el aprendizaje y la búsqueda





# Secundarias/Sociales





Las emociones secundarias se derivan de las primarias y son fruto:

- desarrollo cognitivo
- la conciencia de la identidad personal
- proceso de socialización de las normas culturales y sociales

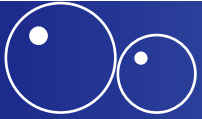


Aparecen entre los 2 1/2 y los 3 años.

También se denominan morales, sociales o autoconscientes: vergüenza, culpa, envidia, orgullo,

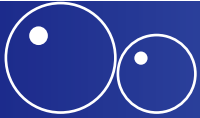
Implican la internalización de las normas sociales y la evaluación de nuestro comportamiento con respecto





EMOCIÓN	Causas	Función
VERGÜENZA	Consciencia de ser observado, inseguridad	Protección del yo Mantener la intimidad
CULPA	Reconocimiento de haber hecho algo mal	Da lugar a intentos de reparación
ORGULLO	Evaluación positiva de uno mismo	Aumento de la autoestima



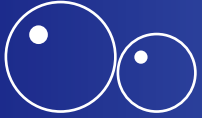


# INTELINGENCIA EMOCIONAL

El término se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.



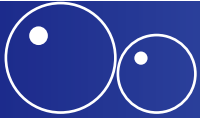
Las competencias socioemocionales, muchas veces, marcan nuestras vidas de manera mucho más relevante que el expediente académico.



El *desarrollo emocional* es un proceso de aprendizaje en el que vamos construyendo nuestra visión del mundo, de nosotros mismos y de cómo nos manejarnos en él.



Cada experiencia importante que vivimos tiene asociada un tono emocional placentero o desagradable. Estos significados emocionales que atribuimos a las experiencias pueden terminar convirtiéndose en un rasgo de una forma característica de respuesta; un rasgo de personalidad.



# Desarrollo emocional deficiente

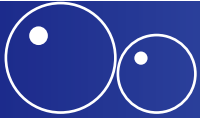
Manifiestan mayor número de emociones negativas: tristeza, enfado, miedo y les cuesta más tiempo recuperarse.

Les cuesta aceptar que no se puedan cumplir sus deseos.

Los niños/as con alta emocionalidad, bajos en el control y manejo de las emociones, presentan un pobre funcionamiento social, reacciones inapropiadas y pueden ser rechazados por

- Tienen un pobre control emocional: llantos, arrebatos de ira o tristeza de forma exagerada que no saben cómo comunicar de otra manera.
- Muestran reacciones agresivas inmediatas acompañadas de una respuesta emocional intensa y excesiva impulsividad.
- Atribuyen intenciones hostiles en los demás.
- Cuando se sienten frustrados





# Desarrollo emocional adecuado

Experimenten mayor número de emociones positivas.

Ante las emociones negativas la recuperación sea más rápida.

Adopten una actitud positiva ante la vida.

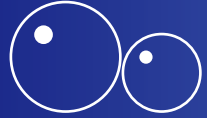
Sean más optimistas.

Tengan una autoestima realista y sólida.

Sepan expresar sus sentimientos.

- Muestren resistencia a la frustración.
- Sus relaciones con los demás sean armoniosas.
- Presenten escasos problemas de conducta (fracaso escolar, timidez, ansiedad...)
- Tengan capacidad de cooperación y habilidades de resolución de conflictos interpersonales.





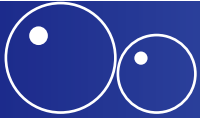
## ¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES PRÁCTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



Las **habilidades prácticas** que se desprenden de la Inteligencia Emocional se pueden clasificar en **dos áreas**:

1) **HABILIDADES INTRAPERSONAL** (internas, de autoconocimiento del propio sujeto)

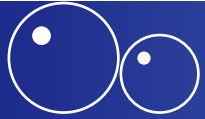
2) **HABILIDADES INTERPERSONAL** (externas, de relación con otros sujetos)



# Habilidades intrapersonales

- La autoconciencia (capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo)
- El control emocional (regular la manifestación de una emoción y modificar un estado anímico y su exteriorización).
- La capacidad de motivarse y dirigir nuestra conducta.





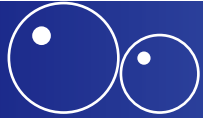
# Autocontrol y autoregulación

Es la capacidad de modular los estados afectivos..

- El manejo de la activación fisiológica a través de técnicas de respiración y relajación para devolver el equilibrio a nuestro sistema nervioso autónomo.



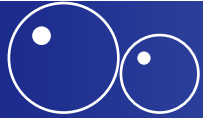




- El control de nuestros pensamientos, aprendiendo a modificar estilos de pensamiento distorsionados, autoverbalizaciones o parada de pensamiento.
- Control consciente de la conducta por medio de técnicas de autoreforzo, control de estímulos y adquisición de nuevas destrezas de afrontamiento (planificación, distanciamiento,...) MOTIVACIÓN



PERSONAL



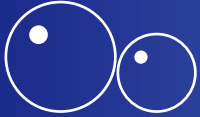
# Habilidades interpersonales

Aquellas habilidades necesarias a la hora de relacionarnos con el grupo social.

Ser aceptado por los demás y pertenecer a un grupo suponen un papel primordial en un desarrollo psicológico óptimo, dada la necesidad humana de afiliación.

Es uno de los grandes retos de la maduración socioemocional de la infancia y la adolescencia, el/la técnico/a deportivo debe ser un elemento potenciador de este ámbito. \*





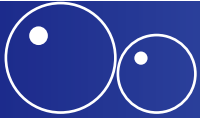
# Potenciar-facilitar:

Habilidades de comunicación verbal y no verbal. Una buena comunicación comienza con la capacidad para atender a los demás.



Asertividad, como la habilidad para expresar los propios derechos, sentimientos y opiniones sin manipular a los demás y sin dejarse manipular.

Defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos. (hablar desde el yo)



Expresar aceptación y utilizar el papel de la simpatía. Las personas que más animan, elogian, atienden y aceptan, suelen ser los que más elogios, atención y aceptación reciben.



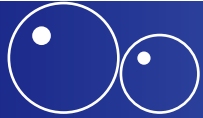
Repartir el protagonismo y la atención. Uno de los refuerzos más valorados en las situaciones sociales es la atención de los demás.



La Empatía, habilidad para ponernos en lugar del otro y sentir con él, es el pilar de la conducta social exitosa.

Es una competencia inversamente proporcional a la conducta agresiva. Las personas más empáticas tienen más facilidad para resolver los conflictos.

*¿Cómo crees que se siente?*



# Autoestima y Autoeficacia

Autoconcepto: imagen y conocimiento que tenemos de nosotros mismos como seres únicos y diferentes.

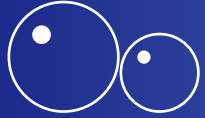


Autoestima: valoración que hacemos de nuestras cualidades (autoconcepto).



Autoeficacia: sensación de control sobre las capacidades, oportunidades y medios que disponemos.

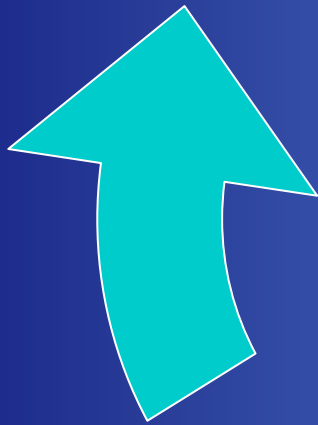
Las creencias que tiene una persona sobre sus capacidades para alcanzar y plantearse metas



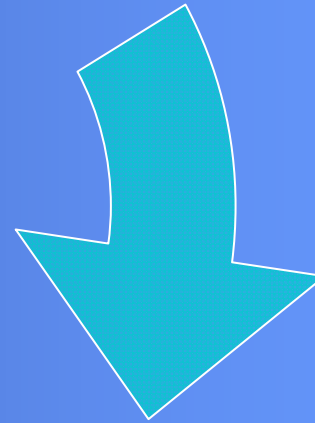
Autorrefuerzo



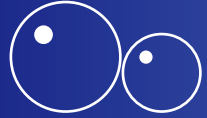
Percepción positiva  
de mi mismo



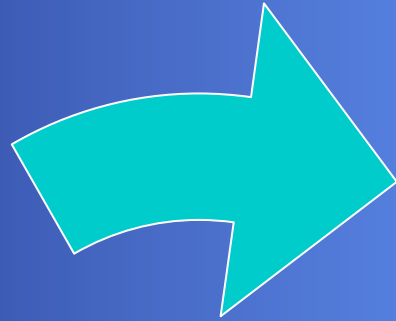
Confianza



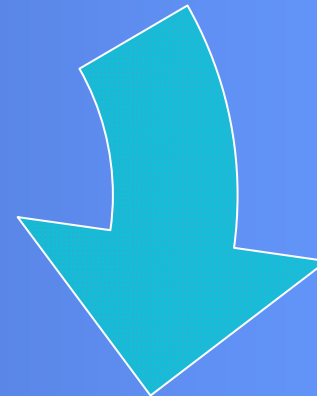
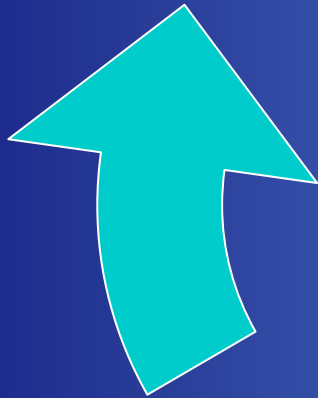
Mayor rendimiento



Autocrítica

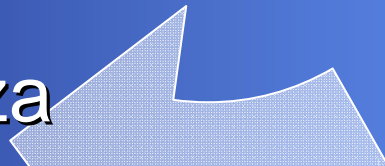


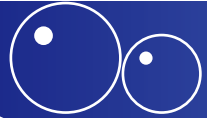
Percepción  
negativa  
de mi mismo



Baja motivación  
y bajo  
rendimiento

Falta de confianza





# Capacidades socioemocionales

Toma de conciencia emocional

Autoregulación

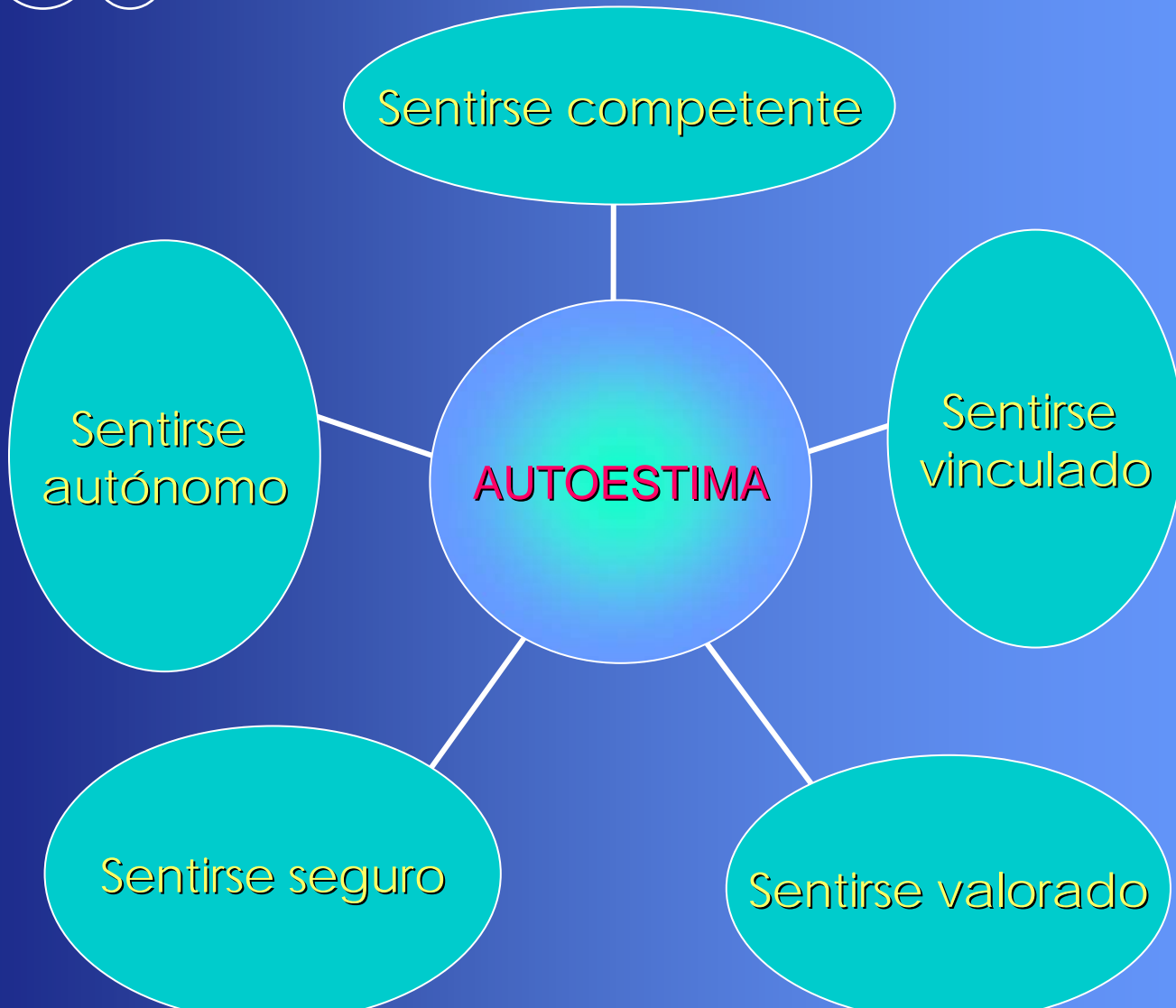
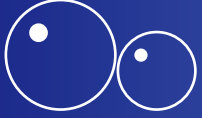
Autoestima y Autoeficacia

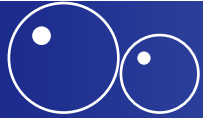
Empatía

Habilidades









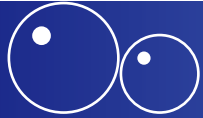
# El liderazgo emocional de los/s Técnicos/as Deportivos

El liderazgo emocional se ejerce dedicando atención a los sentimientos y al proceso de aprendizaje (motivar, inspirar, reforzar y dar sentido a las necesidades de los niños).



Dedicar tiempo de los entrenamientos para que los niños/as experimenten la toma de conciencia, la regulación y la comprensión de sus emociones.

Ser conscientes de tu proceso de desarrollo personal, de manera que trabajes al mismo tiempo que los miembros de tu grupo las capacidades



# Estrategias para el liderazgo

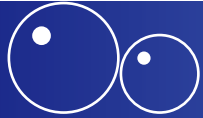
## Cariño explícito

El amor es aquella emoción capaz de crear un ciclo continuo de todos los impulsos generados por las emociones de la alegría, el interés y la satisfacción, es decir jugar, explorar e integrar.

Atención positiva. Dejar de funcionar como árbitros sacando tarjetas. VER MODELOS DE C. OPER.

Potenciar el valor positivo de los errores y del esfuerzo más que el resultado. (Cómo os habéis sentido más que el habéis ganado)





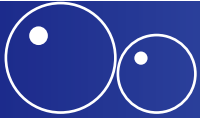
## *Modalidades del Condicionamiento Operante*

### a) Reforzamiento:

- **Reforzamiento positivo:** Proceso por el cual una conducta aumenta la probabilidad de su ocurrencia debido a que ella va seguida por la aparición de alguna consecuencia agradable.

**Ejemplo:** Gabriela recibe dulces de parte de la profesora por tener buenas calificaciones en

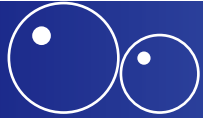




- **Reforzamiento negativo:** Proceso por el cual la posibilidad de ocurrencia de una conducta aumenta debido a que ella va seguida de la desaparición de un estímulo desagradable.

**Ejemplo:** Cuando Gabriela estudia, su madre ya no le hace limpiar su cuarto.

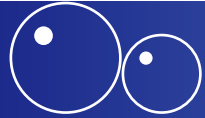




- **Castigo negativo:** Proceso por el cual una conducta disminuye la posibilidad de su ocurrencia debido a que ella va seguida de la desaparición de una consecuencia agradable.

**Ejemplo:** Mario ya no regresa tarde a su casa después del colegio, porque si lo hace su mamá no le deja ver televisión.



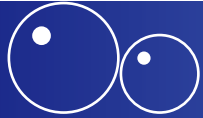


## b) Castigo:

- **Castigo positivo:** Proceso por el cual la posibilidad de ocurrencia de una conducta disminuye debido a que ella va seguida de una consecuencia desagradable.

**Ejemplo:** Mario ya no regresa tarde a su casa después del colegio, porque si lo hace su mamá le grita.





# Estrategias para el liderazgo

Enseñar a autoevaluarse sin juzgarse en términos de bien o mal (tomar conciencia)

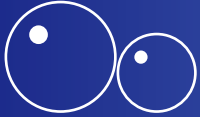


Autoreforzarse positivamente a sí mismos por las cosas positivas que se van alcanzando. “cuando creemos que podemos-podemos”



Enseñar optimismo a través de la atención selectiva hacia los aspectos positivos y a través del elogio. Es uno de los más poderosos medios para consolidar y cambiar conductas.





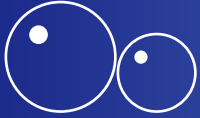
Promoción del aprendizaje de habilidades

Será necesario que el/la técnico/a deportivo haga de modelo competente para demostrar cómo hay que desempeñar la habilidad, especialmente cuando los miembros del grupo se bloqueen o no sepan cómo seguir. LIDER EMOCIONAL DEL GRUPO



En lo referente al desarrollo emocional y la promoción de salud un aspecto primordial es desempeñar un papel de modelo de salud.

**Autoridad moral**

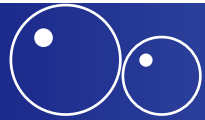


## Anexo

### Principio de la motivación permanente.

- Principio fundamental que determina que se aprende antes y mejor aquello que nos gusta.
- Debemos enseñar a través de mantener la motivación como prerequisite para garantizar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- El proceso para buscar la motivación, pasa por la conceptualización como **JUEGO** y el valor que tiene éste como actividad gratificante intrínsecamente.





## \* Carácter lúdico:

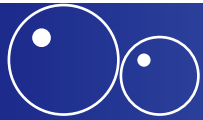
### Clasificación de las actividades

Juego: “**actividad espontánea, libre, entre iguales, con reglas pactadas y tiempo ilimitado, que produce placer y cuyo fin se halla intrínseco al mismo.**”

Tarea: “Actividad dirigida comprendida en un programa de objetivos extrínsecamente a la actividad, con un grado de intervención variable y una relación inversamente proporcional entre libertad y intervención externa. Su tiempo de actuación está limitado. Su mayor grado de intervención lo aproxima al carácter del ejercicio.”

Ejercicio: “Actividad programada, pormenorizada y sistematizada, orienta los objetivos concretos y con un grado máximo de intervención externa en cuanto a





# TÉCNICAS ENFOCADAS A LA GESTIÓN DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

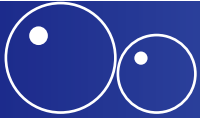


Cuestionar pensamientos irracionales

Autoinstrucciones

Parada de pensamiento

Relajación



j1

# Relajación

Es probablemente una de las técnicas más efectivas para calmar la ansiedad y ejercer autocontrol sobre las reacciones emocionales negativas.



Relajación Progresiva de Jacobson. El objetivo es aprender a diferenciar entre tensión y distensión-relajación, atendiendo a concentrarse en esta diferencia, combinándola con una respiración completa.

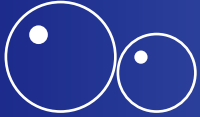
## Diapositiva 60

---

j1

Otro tipo de técnicas que se combinan con las técnicas psicológicas anteriormente descritas

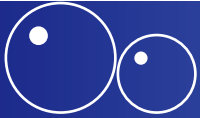
jfgarzon; 15/11/2011



Importante rodearse de las condiciones adecuadas como buscar un lugar tranquilo y cómodo, acompañarlo de música.....



“La técnica que vais a aprender se basa en el método de la relajación progresiva de Jacobson. Esta técnica consiste en ir tensando grupos de músculos durante cinco segundos y relajarlos a continuación durante unos diez segundos, la acompañaremos con respiraciones más profundas.”



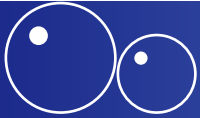
1. Frente y cuero cabelludo. Para tensar estos músculos hay que elevar las cejas y arrugar la frente como si se estuviera muy sorprendido por algo. Las cejas tienen que levantarse todo lo que se pueda y mantener la sensación de tensión durante unos segundos. A continuación se bajan las cejas y se presta atención a la diferencia entre una y otra sensación. Los ojos deben estar quietos y mirando directamente hacia delante.

2. Ojos y entrecejo. La contracción de estos músculos se consigue frunciendo el ceño todo lo fuerte que se pueda y al mismo tiempo cerrando los ojos con fuerza. Se mantiene durante unos segundos y se dejan caer las cejas, concentrándose únicamente en la sensación de relax de esta parte de la cara.

3. Mandíbula. Apretando fuertemente los dientes durante unos segundos se tensa la mandíbula. Seguidamente, se separan ligeramente los dientes para eliminar la tensión y se dirige la atención a la sensación de relajación.







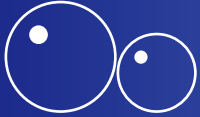
4. Labios. Los músculos de los labios se pueden contraer mediante una sonrisa forzada. La tensión se mantiene por unos momentos y se aflojan los labios a continuación.

5. Cuello. La contracción del cuello se consigue colocando la punta de la lengua sobre el paladar y presionando hacia arriba fuertemente durante unos segundos. Para relajar el cuello, hay que dejar que la lengua se hunda en el fondo de la boca.

6. Nuca. Los músculos de la nuca se tensan echando la cabeza hacia atrás. Esta sensación se debe experimentar por unos instantes y volver después a la posición original de la cabeza.

7. Hombros. Este grupo de músculos se contraen encogiendo los hombros y elevándolos hacia la nuca, todo lo que se pueda. La posición debe mantenerse durante unos segundos sintiendo la tensión. A continuación se dejan caer los hombros y se relajan.





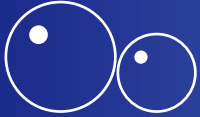
8. Puños. Los puños se tensan cerrándolos con fuerza como si se quisiera exprimir un limón. Durante unos segundos hay que mantener la tensión, aflojando después por completo los puños para notar la diferencia entre tensión y relajación.

9. Brazos. Este grupo de músculos se tensa estirando los brazos hacia delante como si se quisiera tocar la pared de enfrente con la punta de los dedos de las manos. Esta posición se mantiene durante unos segundos y después se bajan los brazos para dejarlos relajados junto al cuerpo.

10. Espalda. La tensión de la espalda y de la columna vertebral se alcanza elevando los brazos a la altura de los hombros con los codos doblados y echando los brazos hacia atrás.

11. Pecho. Respirando profundamente y manteniendo el aire en los pulmones por unos segundos se consigue tensar los músculos del pecho. Seguidamente se exhala el aire y se presta atención a la sensación de relajación. El ejercicio se repite una segunda vez para pasar después a una respiración



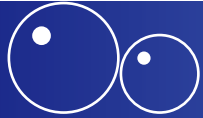


12. Estómago. Esta zona se contrae apretando el estómago como si se fuera a recibir un puñetazo. La tensión se mantiene por unos momentos y se relaja a continuación aflojando el estómago.

13. Piernas. Las piernas tienen que extenderse con los dedos hacia abajo para tensar este grupo de músculos.

14. Todo el cuerpo. Durante unos minutos la atención debe dirigirse al estado de relajación que se ha conseguido. El cuerpo se siente más y más pesado y la relajación es cada vez mayor. En estos momentos los ojos deben permanecer cerrados al tiempo que se intenta asociar el estado de relajación con una imagen mental agradable. Transcurrido unos minutos se abren los ojos y se recupera la movilidad del cuerpo lentamente.





## Reflexión final

• Enseñar a las personas a gestionar y optimizar la expresión de emociones es un elemento esencial para generar un estado de bienestar personal. FELICIDAD



• Difícilmente se puede enseñar a un grupo de personas si detrás no hay un trabajo personal enfocado a tu propio desarrollo personal.

• El JUEGO como elemento para producir satisfacción.

GRACIAS

