

Técnicas de relajación para niños y adultos en el ámbito clínico.

Las Técnicas de Relajación son un conjunto de herramientas que se utilizan en psicología. El objetivo principal de estas, es reducir los niveles de ansiedad y malestar que presenta el paciente.

Para disminuir dichos niveles de activación, estas técnicas se basan en ejercicios de carácter generalmente corporal y respiratorio, con el fin de crear una distensión física o psicológica.

Por esta razón, estas técnicas se han convertido en una de las estrategias de intervención psicológica más utilizadas en la práctica clínica, demostrando su éxito tanto para hacer frente a trastornos psicológicos, tales como fobias, ansiedad, entrenamiento en habilidades sociales o como un recurso para hacer frente a los problemas más cotidianos.

Dirigido a

Este curso va dirigido a profesionales de la psicología, de la salud (psiquiatras, médicos de atención primaria, enfermeros, fisioterapeutas), educadores sociales, profesorado de todos los niveles educativos, directores de centros educativos y estudiantes de carreras afines o que puedan tener relación con este tipo de paciente. Así como, aquellos interesados en dicha temática.

Objetivo

Una vez finalizado el curso, el alumno estará preparado para trabajar con pacientes que sufran ansiedad, trastornos de angustia, TOC, TAG, niños con TDH, etc...

Requisitos

Los requisitos necesarios para que el alumno pueda realizar y aprovechar eficazmente el curso, son conocimientos básicos en psicología, medicina, educación social, etc.

Duración

20 horas en modalidad de tele-formación.

Tutora



MARIA LUISA VALLEJO TORRES. *Doctorado en Ciencias Forenses, Licenciada en Psicología, Master en Psicología Jurídica, Master en Gestión y Dirección de Empresas, Técnico Superior en Mediación Familiar, Experta en Menores Agresores, Educadora, ...*

Mi trayectoria profesional está marcada por más de 15 años de experiencia en el sector privado y público de la Psicología Forense, así como en la educación universitaria.

Mi trabajo día a día se basa en la mejora de la salud mental y el bienestar social de las personas que nos visitan en Psico-Clinic.

Contenido

TÉCNICAS DE RELAJACION PARA NIÑOS Y ADULTOS EN EL ÁMBITO CLÍNICO.

1. Introducción y Justificación de las técnicas de relajación en el ámbito clínico.
2. Efectos de la Relajación
3. Como desarrollar las Técnicas de Relajación.
3. Técnicas de Relajación para niños.
 - Bebés de 0 a 4 años
 - Niños de 4 a 8 años
 - Niños de 8 a 12 años
 - Niños de 12 a 18 años
4. Técnicas de Relajación para adultos.
 - La técnica de Relajación Progresiva de Jacobson
 - Ejercicios de tensión-relajación
 - Técnica de Relajación con Visualización Guiada
 - Entrenamiento en visualización
 - Esta técnica implica los 5 sentidos
5. Bibliografía.
6. Ejercicios prácticos

Evaluación

Como evaluación final del curso el alumno deberá de enviar a su tutora un caso práctico o examen.