

## TÉCNICAS DE RELAXACIÓN: COIDA A TÚA MENTE E O TEU CORPO

### **OBXECTIVO XERAL:**

- Adquirir os coñecementos e habilidades necesarias para coidar a persoa que o necesite e a nos mesmos

### **OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:**

- Coñecer as consecuencias que ten na figura do coidador familiar o feito de coidar o seu familiar enfermo
- Familiarizarse cos aspectos emocionais e físicos básicos para promocionar o autocoidado do coidador.
- Iniciarse e entrenar as técnicas de relaxación mental e física propicias para o autocoidado.

### **CONTIDOS (4 HORAS):**

#### **1. Proceso de COIDAR a un familiar enfermo.**

- a. Que é coidar?
- b. Aspectos positivos do coidado.
- c. Consecuencias na persoa que coida.

#### **2. Autocoidado para coidar mellor.**

- a. Principios básicos do AUTOCOIDADADO.
- b. Técnicas emocionais e cognitivas para a prevención e manexo do estrés
  - i. Balanza emocional
  - ii. Pensamento positivo
  - iii. Freno do pensamento
  - iv. Visualización
  - v. Solución de problemas
- c. Técnicas físicas para fomento da relaxación.
  - i. Control da respiración.
  - ii. Estiramientos
  - iii. Relaxación muscular.
  - iv. Automasaxe.

