

# Taller de liberación tensional

## Objetivos

- **Conocer y detectar** los factores que generan tensiones en el ámbito personal y profesional.
- **Conocer y entrenar** técnicas corporales para liberar las tensiones.
- **Dominar técnicas** de autocontrol cognitivo.
- **Entrenar técnicas** de drenaje de tensiones.
- **Saber relajarse y liberar tensiones** a través de la respiración, la música, la meditación, el trabajo corporal y la gestión emocional.



## Programa

**1. Factores que provocan tensiones y su prevención. Las tensiones como fuente de riqueza-tristeza. Como fuente de final-inicio. Como fuente de reflexión-cambio**

**2. Sintomatología y enfermedades derivadas de la tensión continuada a nivel físico y psíquico**

**3. Reconocimiento de las “alertas” tensionales. Prácticas de autoobservación**

**4. Técnicas y disciplinas que ayudan a la relajación y liberación tensional: prácticas**

Respiración  
Musicoterapia  
Trabajo corporal  
Meditación y visualizaciones. Mindfulness  
Estiramientos musculares  
El pensamiento positivo  
El pensamiento cognitivo-racional  
La risa y la sonrisa  
Aceptación y expresión sana de las emociones

**5. Conclusiones y plan de trabajo personal**



**Duración: 10 horas**