



Dalila Luyanda Santiago
Oficina de Asesoría Académica y Consejería
Universidad de Puerto Rico
Recinto de Rio Piedras
Escuela de Derecho

BIENESTAR INTEGRAL Ante La Revalida

Cada persona funciona de forma distinta:

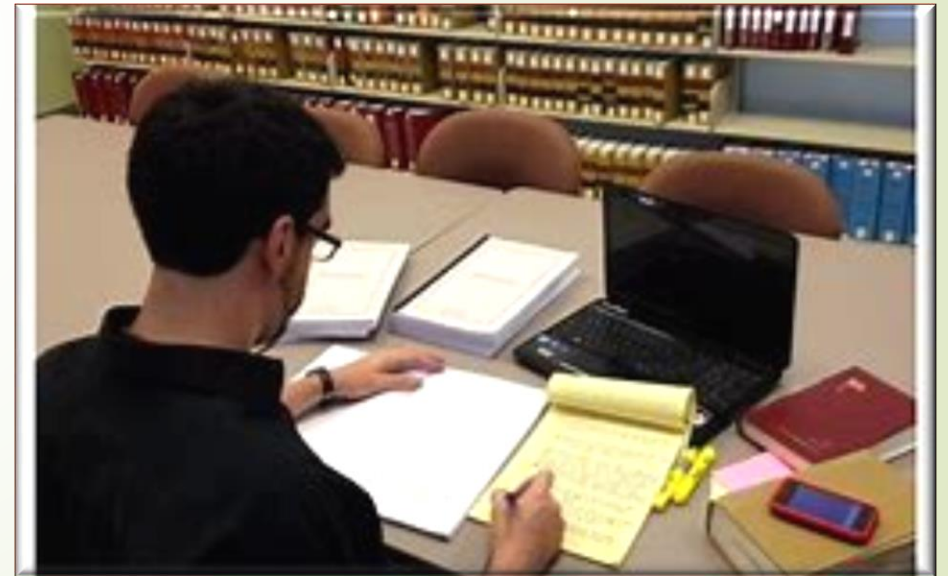
- Al estudiar
- Ante las emociones




Bienestar Integral vs Stress

El bienestar integral no es más que un estado de profundo equilibrio donde las áreas más fundamentales y trascendentales del ser se encuentran en completa armonía.

Alcanzar este estado depende en gran parte de que podamos aprender a monitorear todas las áreas que componen nuestra salud (**física, emocional y espiritual**) o sea nos conozcamos cada día mas y podamos poner en balance las exigencias de nuestro entorno y nuestras necesidades personales.





El bienestar integral nos permite desarrollar habilidades, conocer herramientas y técnicas de relajación con las cuales podremos: aliviar nuestros niveles de tensión, manejar mejor nuestro tiempo de preparación para la revalida, afrontar situaciones difíciles o conflictivas y solucionar situaciones de nuestra vida cotidiana



Beneficios la relajación

- Nos proporciona una sensación de bienestar.
- Mayor control sobre lo que ocurre en nuestro cuerpo y emociones
- Reducen la tensión arterial.
- Nos ayuda a romper el círculo vicioso de pensamientos negativos.
- Hacen que mejore nuestra autoestima
- Nos ayudan a sentirnos más preparados para afrontar situaciones nuevas.
- Reducen los niveles de cortisol (la hormona del estrés) de nuestra sangre.
- Nos ayudan a conciliar el sueño
- Reducen la tensión muscular

Técnicas de relajación



En general, las técnicas de relajación implican centrar la atención en algo relajante y aumentar el autoconocimiento, saber como nos sentimos en cada momento.

No importa que técnica de relajación elijas.

Lo que importa es que trates de practicar las técnicas de relajación con regularidad para aprovechar los beneficios.



Algunas de estas herramientas de relajación y bienestar.

- 
- Mindfulness
 - Respiración
 - Visualización
 - Reiki
 - Aromaterapia



Mindfulness

- Significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente, con interés, curiosidad y aceptación sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella.
- Ejercitando la atención se logra tener más consciencia de lo que ocurre a nuestro alrededor, pero también de lo que ocurre en nuestro interior. Ayuda a aceptar la realidad, sin escapar y sin intentarla cambiar.
- Se puede comparar con una especie de entrenamiento de la atención para calmar la mente. *"No creas todo lo que piensas"* proverbio Tibetano



Cuando escuches esta música, escúchala con tu corazón, con todo tu cuerpo, conéctate con ella.

Solo déjate llevar por la música y por el momento presente que es lo único que en realidad importa.

<https://www.youtube.com/watch?v=ghZvHvL0ges>

Respiración



La respiración es algo que podemos regular, es una herramienta útil para lograr un estado relajado y claro de la mente y del cuerpo.

► Relajación autógena.

«Autógena» significa 'que proviene de tu interior'. En esta técnica de relajación, usa tanto las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés.

Repites palabras o recomendaciones en tu mente que te pueden ayudar a relajarte y a reducir la tensión muscular.

Puedes imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarte en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca.



PASS

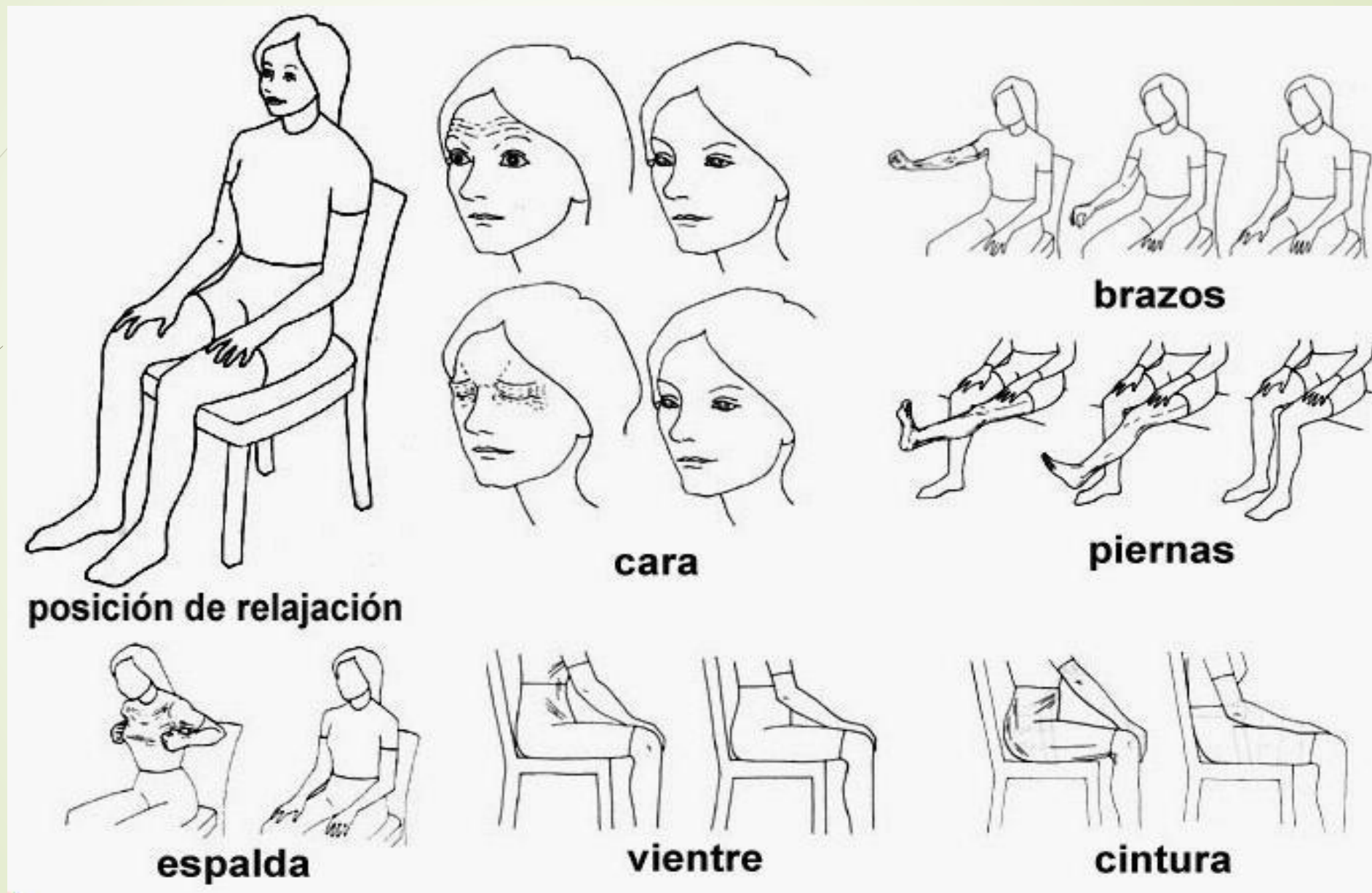


► **Relajación muscular progresiva.**

En esta técnica de relajación, te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo. Esto te ayuda a centrarte en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular. Puedes comenzar a tomar más conciencia sobre las sensaciones físicas.

En un método de relajación muscular progresiva, comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y continúas gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza. Contrae los músculos durante unos cinco segundos y, luego, relájalos durante 30 segundos, y repite.

Relajación muscular progresiva



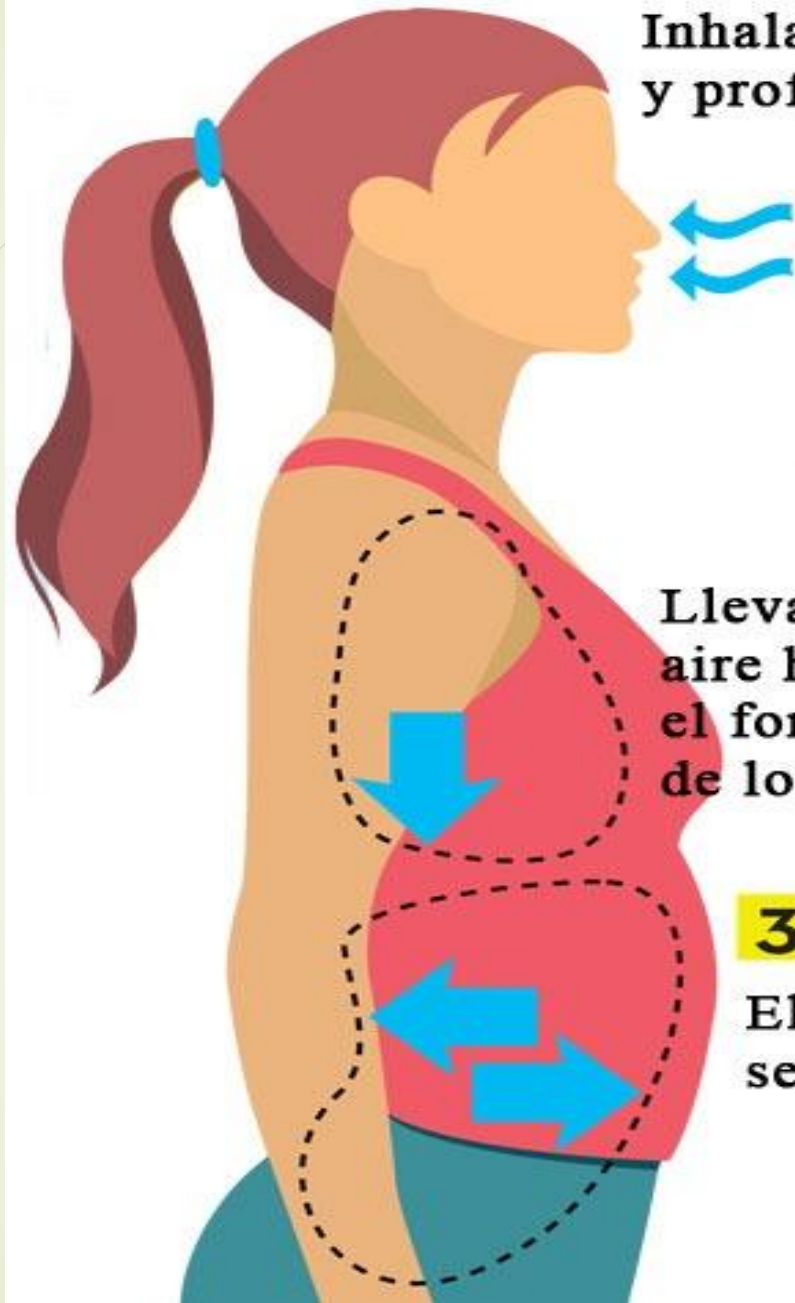


➤ Respiración profunda

Inspira lenta y profundamente. Deja que el aire llene por completo tus pulmones y resiste el impulso de exhalar rápidamente antes de inspirar por completo. Puede tomarte algo de práctica, ya que por lo general las personas se acostumbran a respirar de forma rápida y superficial en vez de tomar respiraciones profundas y prolongadas. Concéntrate en inspirar tanto como puedas a través de la nariz.

La respiración profunda te ayudará a estar más consciente de tu cuerpo. Siente el aire que entra en tu cuerpo y llena tus pulmones. Cuando te concentres en tomar respiraciones profundas, tus preocupaciones quedarán de lado momentáneamente.

Inhala lenta **1**
y profundamente



Lleva el
aire hasta
el fondo
de los pulmones **2**

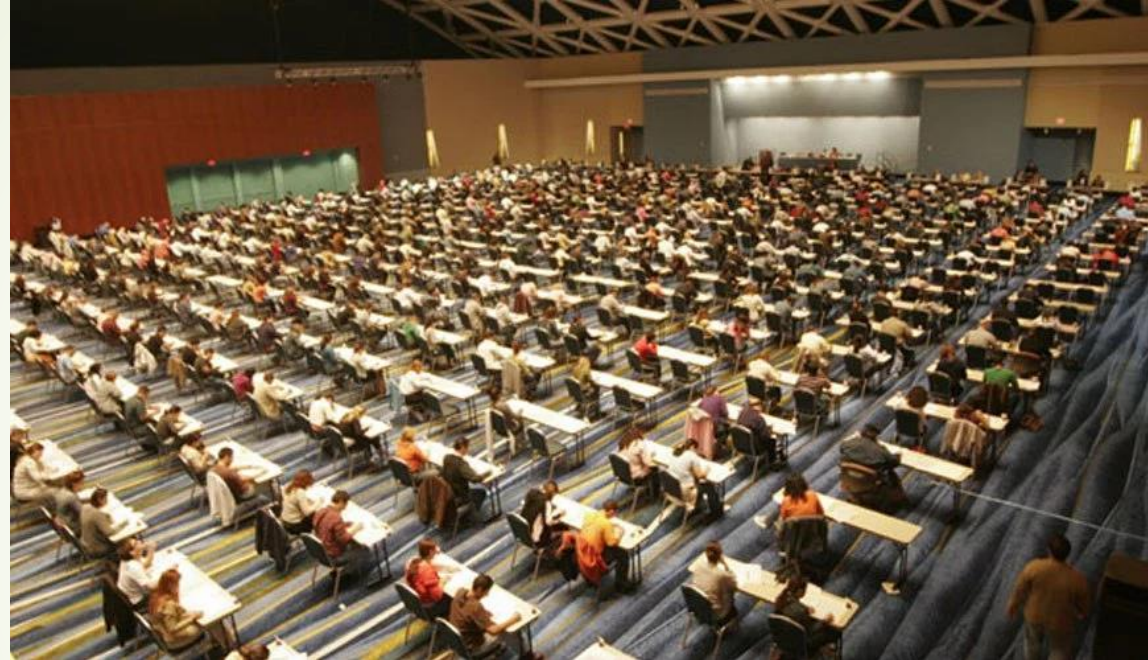
3
El abdomen
se levanta



4

Exhala y
contrae el
estómago

Respira profundamente en cualquier momento y lugar.



Usa la respiración profunda como una herramienta para calmarte cuando lo necesites. Siempre que estés respirando de manera corta y superficial, cambia a la respiración profunda. Tus nervios se calmarán de forma inmediata. Toma 5 respiraciones profundas

<https://www.youtube.com/watch?v=Gq4aBevX-XI&t=12325s>



Gracias

Preguntas

(787) 999-9560

Dalila.Luyanda@upr.edu

