Servicio Regional de Empleo y Formación

Acción Grupal de Orientación Laboral



# Técnicas de Relajación

## Guía Técnica

Región de Murcia

Sef
Servicio Regional
DE EMPLEO y FORMACIÓN

# Índice


1. Objetivos ..... 2
2. Perfil de los participantes ..... 2
3. Perfil del responsable del taller ..... 3
4. Duración y organización de las sesiones ..... 3
5. Metodología ..... 3
6. Contenidos didácticos ..... 3
   - 6.1 La estabilidad emocional ..... 3
   - 6.2 La respiración diafragmática ..... 5
   - 6.3 La técnica de Jackobson ..... 7
   - 6.4 Visualizaciones positivas ..... 8
7. Desarrollo de la sesión y temporalización ..... 9
8. Evaluación ..... 11
9. Aula, Instalaciones y Recursos didácticos ..... 11

# Técnicas de Relajación

Buscar empleo es un trabajo que implica esfuerzo, dedicación y constancia; con frecuencia, al iniciar nuestra búsqueda de empleo, nos encontramos desorientados, estresados y necesitamos apoyo.

En la búsqueda de empleo, el estrés puede aparecer haciendo que nuestras decisiones, se tomen de forma apresurada o que escojamos la opción incorrecta, inadecuada o menos beneficiosa para nuestros intereses. La sensación de estrés en la búsqueda de empleo está asociada a la no consecución del objetivo esperado, el trabajo deseado, y a la sensación de que poca cosa se puede hacer para conseguirlo porque no está en tus manos.

Es muy importante la actitud que tengamos y como afrontemos la situación de desempleo, que debe de ser de búsqueda activa, investigar sectores en auge, empresas, perfiles profesionales demandados, planificar nuestra búsqueda, ser ordenados. En este taller queremos facilitar este proceso.

## 1. OBJETIVOS

General:

Aprender y practicar técnicas de relajación.

Específicos:

- Concienciar sobre la importancia de mantener la estabilidad emocional, sobre todo en momentos desequilibrantes como la situación de desempleo.
- Comprender la influencia del estado de relajación en la vida diaria y en momentos de estrés concretos como puede ser una entrevista de trabajo.
- Conocer técnicas básicas de relajación a través de la práctica.

## 2. PERFIL DE LOS PARTICIPANTES

Clientes que puedan presentar cierto nivel de estrés ante la situación de desempleo y les impida afrontar una búsqueda de empleo eficaz y eficiente.

## 3. PERFIL DEL RESPONSABLE DEL TALLER

Técnico/a en Orientación Profesional con formación en la materia y experiencia en dinámicas de grupos, habilidades para facilitar y guiar al estado de relajación.

## 4. DURACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Una sesión presencial de dos horas y media, dirigida a un grupo de entre 7 a 10 personas.

## 5. METODOLOGÍA

Para conseguir un estado de relajación en circunstancias estresantes se necesita de entrenamiento progresivo continuado. Hablamos de una competencia práctica que no sólo implica la interiorización de conocimientos teóricos sino que requiere de práctica guiada por un profesional que facilite conseguir ese estado. Por este motivo, en la sesión se plantearán actividades de la vida cotidiana con dificultad ascendente, guiadas y supervisadas siempre por el docente.

También se entregará un breve y sencillo manual con el que el usuario podrá seguir, en casa y de forma autónoma, la progresión de las actividades tal y como se realizarán en el aula.

La metodología será fundamentalmente práctica de forma que los participantes tengan la posibilidad de experimentar las sensaciones provocadas por cada una de las diferentes técnicas de relajación. Se realizará una introducción en la que se explicarán los fundamentos teóricos del taller con ejemplos cotidianos para que resulte más sencillo de interiorizar. Se explicará brevemente la teoría y, a continuación, se hará la práctica de esa técnica.

## 6. CONTENIDOS DIDÁCTICOS

### *6.1 La estabilidad emocional*

Si has decidido venir a este taller quizá sea porque te sientes cansado, tenso o con dolencias físicas, sensaciones que no ayudan a realizar una búsqueda activa de empleo con confianza y seguridad. La propia situación de desempleo hace que no vivamos lo que se considera una situación "*habitual*", es decir, tener una actividad diaria con la que ocupar nuestro tiempo y un trabajo remunerado. Cuando no tenemos trabajo o no nos interesa el que tenemos, la diferencia entre lo que deseo y la realidad que vivo es tan grande que provoca un desajuste químico en el cuerpo y sentimos lo que llamamos ESTRÉS.

El estrés no es malo, es un mecanismo de supervivencia del ser humano. Cuando tenemos que resolver una situación conflictiva rápidamente, cuando existe un problema con riesgo físico real o cuando necesitamos huir, **el nivel de estrés aumenta de forma natural**. El cuerpo produce los químicos necesarios (como la adrenalina o el cortisol) para activarse más de lo normal y poder resolver ese problema en un momento determinado. Una vez que el problema desaparece o se resuelve, la cantidad de químicos que produce el cuerpo así como el nivel de activación baja y, por tanto, el estrés desaparece.

La dificultad está en bajar el nivel de estrés cuando la situación de peligro se mantiene en el tiempo como en la situación de desempleo. Cuando no se resuelve por sí sola y sentimos que no tenemos los suficientes recursos para resolverla, el nivel de estrés se mantiene alto de forma permanente y el cuerpo siente que debe estar en un constante estado de alerta por lo que las sustancias químicas que libera el cerebro se producen en todo momento. Si esta situación continúa durante un periodo de tiempo largo, las reservas de energía vital del cuerpo se acaban agotando y se debilita nuestro sistema inmunológico lo que nos hace más vulnerables a diferentes dolencias físicas y emocionales.

Por este motivo es tan importante mantener un estado de equilibrio emocional. Porque el ser humano tiene un nivel de energía vital que se gasta a medida que va pasando el día y las diferentes situaciones conflictivas por las que pasamos. Cuando dormimos, el cuerpo se recarga "como una pila" para poder empezar la jornada al día siguiente y hacer nuestras tareas habituales. Pero cuando no la recargamos, nuestra energía vital se consume y podemos tener, incluso, síntomas físicos y/o psicológicos.

Cualquier actividad que nos resulte agradable o gratificante nos va a ayudar a desconectar de los pensamientos negativos, esos pensamientos no-productivos que nos quitan energía vital. Haciendo algo que nos gusta, ponemos nuestra atención (pensamiento) en una situación agradable lo que nos provoca un sentimiento de bienestar que nos ayuda a mantenernos equilibrados.

Puesto que el pensamiento provoca una emoción (sentimiento) y la emoción provoca un comportamiento o reacción física, controlando el pensamiento podemos controlar nuestros sentimientos y será más fácil que hagamos cosas que nos lleven a conseguir los objetivos que nos proponemos como hacer una buena entrevista de trabajo o conseguir buenos contactos en una empresa.

Pensamiento - Sentimiento - Reacción física / Comportamiento

Ejemplo: *"Me llaman para decirme que no me han cogido para un puesto de trabajo en una empresa que me gustaba mucho. En ese momento me siento mal porque creo que no valgo lo suficiente para trabajar y que nunca voy a conseguir un empleo porque hay personas que están mucho más preparadas que yo."* Si nos dejamos llevar por este pensamiento durante varios días, nos sentimos mal y no tendremos ganas ni motivación suficiente para seguir buscando empleo de forma activa. En cambio, si me paro y controlo mi pensamiento diciendo... *"Es cierto que no me han cogido para este puesto, pero seguro que voy a encontrar otra oferta de trabajo con la que tendré una nueva*

*oportunidad. Voy a mirar la agenda y programarme un rato para seguir buscando ofertas de empleo por internet".*

De esta manera, controlamos el pensamiento y generamos un sentimiento positivo que me lleva a realizar una actividad centrada en mi objetivo: la búsqueda activa de empleo.

La relajación es una herramienta que nos ayuda a controlar los pensamientos y hace que no se "dispare la alarma" que provoca al cerebro para generar los químicos que se liberan en el cuerpo en una situación de estrés.

## *6.2 La respiración diafragmática*

Como ya has visto, existen diferentes técnicas de relajación y la respiración es una de ellas. Aprender a respirar correctamente hace que las células de nuestro cuerpo reciban más oxígeno con lo que funcionan mucho mejor y más eficientemente logrando más energía vital para la actividad diaria. Es MUY IMPORTANTE tomar el aire (inspirar) por la nariz, ya que de esa manera se humedece, se calienta y se retienen las posibles partículas perjudiciales que pueda llevar y que se eliminan con la exhalación. Cuando estamos estresados tenemos tendencia a respirar de forma superficial, con lo que sólo se cargan de oxígeno una parte de los capilares y no se obtiene la energía necesaria para funcionar correctamente. Por eso habrás notado que cuando te sientes más estresad@ tienes tendencia a bostezar o a suspirar más, ya que tu cuerpo necesita un aporte extra de oxígeno que no está recibiendo con la respiración sistemática.

A continuación vamos a exponer algunas técnicas de relajación para las cuales queremos resaltar la siguiente recomendación*:*

*"Para aprender y practicar cualquiera de estas técnicas sería interesante hacerlo con* ***ropa cómoda*** *que no nos apriete y en* ***un lugar cómodo*** *en el que no seamos molestados durante un periodo de tiempo. También puede ayudar una* ***música de ambiente*** *que sea relajada a gusto de cada persona. Puedes encontrar música en los diferentes canales de internet como youtube o Ivoox. Cuando tengamos la suficiente práctica, podremos realizarlas con naturalidad en cualquier momento y espacio ya que ese es nuestro objetivo final."*

- **TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

Para aprender a respirar correctamente, lo primero que debemos aprender es a respirar utilizando el diafragma. Si te fijas en un bebé o en una persona de cualquier edad que se encuentre en situación de sueño profundo verás que cuando respira no se mueve el pecho sino el abdomen. Esto sucede porque la respiración que realizamos cuando somos bebés o cuando dormimos es **diafragmática**. El diafragma es un músculo que se encuentra entre el abdomen y el tórax (entre las costillas y los pulmones). En estado de reposo tiene forma de

arco. Cuando inspiramos se vuelve más plano para dejar hueco y que los pulmones puedan coger aire y cuando espiramos se curva hacia arriba para presionar y ayudar a los pulmones a soltar el aire.

Para practicar la ***Respiración Diafragmática***, siéntate cómodamente con los pies apoyados en el suelo y la columna lo más recta posible, aunque relajada y respetando la curva lumbar natural. Pon tus manos suavemente en el estómago y presta atención a su movimiento. Puedes tener los ojos cerrados si te ayuda a sentirlo mejor o los puedes tener abiertos si te ayuda mirar cómo se mueve. Cuando cojas aire en la inspiración, deja que el abdomen se hinche y siente cómo las manos se mueven. Recuerda coger el aire siempre por la nariz para calentarlo, humedecerlo y eliminar partículas nocivas. Cuando sueltes el aire en la espiración, deja que el abdomen se deshinche y siente cómo las manos acompañan de nuevo el movimiento. La exhalación la puedes realizar tanto por la nariz como por la boca, como te resulte más cómodo. A veces, cuando estamos en público, nos da vergüenza dejar que el abdomen se hinche pero esta es la manera de poder respirar dando el mayor aporte de oxígeno y de energía a nuestras células tal y como hemos comentado antes. Olvídate de que hay personas delante o realiza el ejercicio cuando te encuentres sol@ y en un lugar cómodo. Practica este ejercicio el tiempo que necesites hasta que el cerebro se acostumbre a realizarlo por sí mismo sin tener que poner tanta conciencia en el movimiento. Si se convierte en algo automático, podrás centrar la atención en otros aspectos y pasar al siguiente nivel.

Una vez que hayas conseguido automatizar este movimiento vamos a dar un paso más y vamos a hacer lo que se llama ***Respiración Controlada***. La respiración controlada consiste en hacer respiraciones diafragmáticas y poco profundas, inspirando durante 3 segundos y espirando por la nariz o por la boca durante otros 3 segundos. Puedes ponerte tumbado con las rodillas dobladas para no dormirte, o de pie. Una vez que estas posiciones las tengas controladas, pasarás a realizar el ejercicio de pie mientras realizas alguna actividad. Después podrás hacerlo en cualquier situación que lo necesites, aunque sea en una situación de estrés importante.

*Se realiza de la siguiente manera*:

- Sitúate en un lugar cómodo y en la posición de inicio que consideres más interesante para ti (tumbad@, sentad@ o de pie). Pon las manos en el estómago e inspira contando hasta 3 hinchando el abdomen. Luego espira contando hasta 3 dejando que el abdomen se desinfle. Repite esta secuencia de respiraciones poco profundas durante un tiempo (se recomienda una duración de 10 minutos mínimo).

Otra opción que te ayudaría a conseguir una relajación intensa sería la ***Respiración Profunda con Retención de Aire***. Esta respiración se realiza de forma diafragmática inspirando por la nariz durante 5 segundos, haciendo una

pausa de 5 -7 segundos y espirando por la nariz o por la boca durante 10 segundos. El objetivo de esta respiración es activar el nervio vago que forma parte del sistema parasimpático; esta parte del sistema nervioso se encarga de la relajación y la disminución del estrés en el cuerpo. Si la velocidad de respiración es demasiado lenta para ti, al principio puedes hacer respiraciones más cortas hasta que consigas alargarlas cada vez más.

*El proceso de realización sería el siguiente:*

- Sitúate en un lugar cómodo y en la posición de inicio que consideres más interesante para ti, preferentemente tumbad@ o sentad@. Pon las manos en el estómago e inspira por la nariz contando hasta 5 hinchando el abdomen. Haz una pausa contando entre 5 y 7 (lo que te resulte más cómodo) y luego, espira contando hasta 10 dejando que el abdomen se desinfle muy lentamente. Repite esta secuencia de respiraciones dos o tres veces y continúa con la respiración controlada el tiempo que necesites. Una vez que controles la respiración profunda estando sentad@, puedes probar a hacerla de pie y luego con alguna actividad. Al final, conseguirás aplicarla en cualquier situación que lo necesites.

## *6.3 La técnica de Jackobson*

### ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA DE EDMUND JACOBSON

Existe una técnica de relajación con la que conseguimos ser conscientes del nivel de tensión que mantienen nuestros músculos. Hacemos un trabajo más físico que con la respiración, lo que se convierte en una técnica aliada para las personas más activas que necesitan tomar conciencia de su cuerpo de una forma menos mental. Ya sabemos que los músculos se contraen cuando queremos hacer ejercicio voluntariamente y, para eso, le damos la orden al cerebro para que realice la acción (por ejemplo, caminar o correr). Pero, a veces, los músculos se contraen de forma inconsciente cuando mantenemos un estado de estrés continuo ya que el cerebro entiende que siempre debemos estar preparados para responder rápidamente a una situación difícil (como si me persiguiera un león a todas horas). Para tomar conciencia de cuál es mi estado físico real, podemos utilizar la técnica de Relajación Progresiva que fue creada por Edmund Jacobson allá por los años 20. Jacobson pensaba que relajando la tensión muscular se podía disminuir el nivel de ansiedad y creó una técnica que consiste en contraer y relajar voluntariamente la musculatura para que podamos sentir la diferencia entre estar tenso y relajado. Aunque la técnica original lleva más grupos musculares, aquí vamos a definirla de una forma reducida pero igual de efectiva.

*Se desarrolla de la siguiente manera:*

- Como cuando realizamos cualquier ejercicio físico, lo primero que debes hacer es un breve calentamiento para no provocar lesiones. Empieza a movilizar suavemente los pies, las rodillas, las caderas y los hombros. Haz breves estiramientos de brazos y de espalda así como de cuello hacia la izquierda-derecha y hacia delante-atrás (este último movimiento debe ser suave). Después siéntate en una silla con la espalda recta y los pies bien apoyados en el suelo. Empieza a contraer los músculos manteniendo la tensión de 3 a 5 segundos hasta que seamos conscientes de la tensión y luego soltamos tomando conciencia del estado de relajación muscular. La secuencia de los músculos sería la siguiente: pies y piernas, glúteos, abdomen, espalda, brazos y manos, hombros, cuello y cara.

## *6.4 Visualizaciones positivas*

***La Visualización Positiva*** es una técnica que consiste en recrear una situación imaginando que sucede de la forma y con el resultado que a nosotros nos gustaría. La visualización positiva es muy conocida en el mundo del deporte. Hay estudios que demuestran que se puede mantener la masa muscular en situaciones de lesión en las que el deportista no puede realizar ningún movimiento. También está demostrado que se puede mejorar la técnica y la efectividad en un deporte, es decir, un deportista que quiere mejorar sus aciertos cuando tira a canasta puede conseguir esa mejora casi de la misma forma tanto si va a la cancha y practica, como si imagina y siente que lo hace. ¿Qué significa esto? Sencillamente que el poder de la mente es muy grande y puede ayudarme a conseguir mis metas de la misma forma que puede hacerme sentir estresado en un momento determinado. Solo tengo que imaginar y sentir que lo estoy haciendo como si fuera real. Pongamos un ejemplo: Tengo una entrevista de trabajo y quiero que salga bien. La he preparado, he buscado información, me he estudiado mi currículum… pero… tengo un problema. Cuando me hacen preguntas difíciles me bloqueo y no sé qué contestar. Me pongo nervios@, me sudan las manos y hasta tartamudeo en algunas ocasiones. En este caso, puedo pedir ayuda a mi orientador para que me ayude a encontrar posibles respuestas y, cuando llego a casa, me siento en un lugar relajado y puedo visualizarme en una empresa en la que me van a hacer una entrevista y me hacen una pregunta difícil. Yo veo en mi mente que soy capaz de contestar con calma y tranquilidad e, incluso, soy capaz de elaborar y dar una muy buena respuesta a esa pregunta por la que sentía preocupación. De esta manera condicionamos a la mente a que soy capaz de responder cualquier tipo de pregunta en una entrevista de trabajo aunque sea de las que yo considero “difíciles”.

*Se desarrolla de la siguiente manera:*

- Busca un lugar tranquilo en el que puedas hacer los ejercicios de respiración controlada que ya hemos visto anteriormente. También puedes hacer la técnica de Relajación muscular progresiva de Jacobson si lo necesitas. Una vez que tu cuerpo está relajado y tu mente también, empiezas a visualizar la situación que deseas y la imaginas de forma positiva, con el resultado que a ti te gustaría que tuviera. Esta visualización tiene que ser muy minuciosa: puedes utilizar los 5 sentidos (vista, oído, olfato, tacto, gusto) o incluso descripción de sensaciones-emociones para ayudar a favorecer la sensación de realidad Cuando termines, respiras hondo varias veces para salir del estado de relajación. Cuanto más repitas esta visualización, más fácil será para el cerebro entender que la situación es posible.

Ten en cuenta, también, que el hecho de que nosotros imaginemos que eso va a pasar no hace que ocurra exactamente así, y que es importante que busquemos y trabajemos la información para que el cerebro pueda encontrar las respuestas. *Por ejemplo*, un estudiante puede visualizarse realizando un examen difícil y respondiendo a todas las preguntas con éxito y relajación, pero para que esto suceda realmente, el alumno debe haber estudiado primero los temas que entran en el examen.

Lo que conseguimos con esta técnica es crear una posibilidad en nuestra mente ya que nuestro cerebro no distingue entre la vivencia real y la imaginaria porque la respuesta química que se genera es la misma (de ahí que nos sintamos estresados cuando imaginamos y sentimos que una situación va a salir mal antes de que ocurra o que sintamos relajación cuando nos imaginamos y sentimos en una playa caribeña tomando un refresco con la brisa del mar). Realmente lo que a nosotros nos interesa es centrarnos únicamente en las visualizaciones positivas.

Recuerda que en una situación de entrevista el éxito no consiste en obtener el trabajo ya que esto no depende de ti. El éxito en una entrevista consiste en que puedas responder con claridad, firmeza y adecuadamente a las preguntas o situaciones que se te plantean dando lo mejor de ti mismo.

## 7. DESARROLLO DE LA SESIONE Y TEMPORALIZACIÓN

### ÚNICA SESIÓN

| (5 minutos)- **Presentación de la acción.** |
|---|

**Objetivo:** El técnico se presenta ante el grupo y explica brevemente la acción, cuál es el objetivo que se quiere alcanzar y los contenidos que se van a impartir. Es importante transmitir seguridad y crear un clima tranquilo y relajado.

(5 minutos)-**Presentación de los miembros del grupo**

**Objetivo:** Breve presentación de los participantes: nombres, ocupación, motivo de la derivación al taller de relajación y expectativas.

10 minutos - Ejercicio **¿Cómo te sientes ahora?**

**Objetivo**: Tomar conciencia del estado de estrés en el momento presente.

- *Anexo III*. Escala analógica visual.
- Desarrollo: El alumnado se sienta con los ojos cerrados para favorecer la concentración. El docente dice la visualización en voz alta para que el alumnado le vaya siguiendo. Al final, el alumnado hace una marca en la línea de arriba para tomar conciencia del nivel de estrés real que siente.

*"Cierra los ojos e imagina que te encuentras en un lugar que tiene una línea recta con un principio y un fin. Tú te encuentras al principio de la línea y vas a pensar en el grado de estrés que sientes en este momento. Empiezas a andar por la línea y te paras en la zona en la que sientes que tus pies ya no quieren moverse más.*
*Pon una marca en el lugar en el que mentalmente te hayas parado."*

40 minutos-**Contenido: El Estrés**

- Preguntas al grupo sobre: el concepto de estrés, evidencias físicas-emocionales, consecuencias a corto-largo plazo. 15 minutos.
- Visualización del vídeo: "Estrés explicado por Walt Disney" (8 minutos y 49 segundos) **Anexo I*. Puesta en común del vídeo. 25 minutos.

80 minutos- **Práctica de diferentes técnicas: Explicación del manual**. **Anexo II.*

- Respiración diafragmática. Breve descripción y ejercicio individual con puesta en común. 10 minutos.
- Respiración controlada. Breve descripción y ejercicio individual sin puesta en común. 5 minutos.
- Respiración profunda con retención del aire. Breve descripción y ejercicio individual con puesta en común. 5 minutos.
- Técnica de Jackobson. Breve descripción, calentamiento y ejercicio individual con puesta en común. 25 minutos.
- Visualización positiva. Breve descripción teórica con propuestas de utilización, y ejercicio guiado por la orientadora. 40 minutos.

- Situación actual después de la sesión. Toma de conciencia del estado emocional en el que nos encontramos mediante la repetición de la escala analógica visual puntuada de 0 a 10. **Anexo III.* Cumplimentación del cuestionario de evaluación. 15 minutos.

(10 minutos) – **Finalización y cierre.**

**Objetivo:** Que los participantes finalicen el taller relajados, siendo más conscientes del estado de su cuerpo.

- Se aclararán posibles dudas o cuestiones surgidas a lo largo del taller y que no hayan sido planteadas.
- Firma de los asistentes al taller.
- Evaluación.
- Despedida.

## 8. EVALUACIÓN

Se llevará a cabo a través de los resultados de la Cumplimentación cuestionario de satisfacción de Talleres de Orientación en la página web del SEF.

Ruta en la web: Sefcarm.es/ Murcia Orienta/ Encuesta satisfacción talleres: https://consultas.carm.es/index.php/72969?lang=es

## 9. AULA, INSTALACIONES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- **Instalaciones:** Aula diáfana con sillas cómodas. Preferentemente con espacio para colchonetas o esterillas, almohadas y mantas. Ordenador con conexión a internet.
- **Recursos didácticos**: Anexos.
  - *Anexo I*: Vídeo "¿Qué es el estrés?" de Walt Disney. https://www.youtube.com/watch?v=kEBZsRkFyKw
  - *Anexo II:* Manual.
  - *Anexo III:* Escala analógica visual.
  - *Anexo IV:* Enlace a la web del SEF. https://consultas.carm.es/index.php/72969?lang=es

# ANEXO III ESCALA ANALÓGICA VISUAL

**- ¿CÓMO TE SIENTES AHORA? -**

Vamos a hacer una comparativa de cómo te sientes al principio y al final de la sesión para que puedas ver el efecto que produce en tu cuerpo y en tu mente las técnicas de relajación que vas a realizar. Para esto, vamos a utilizar una valoración numérica que nos permita ver escrito en un papel cuál es nuestro estado emocional.

AL PRINCIPIO DEL TALLER:

*"Cierra los ojos e imagina que te encuentras en un lugar que tiene una línea recta con un principio y un fin. Tú te encuentras al principio de la línea y vas a pensar en el grado de estrés que sientes en este momento. Empiezas a andar por la línea y te paras en la zona en la que sientes que tus pies ya no quieren moverse más".*

Pon una marca en el lugar en el que mentalmente te hayas parado.

1 ——————————————————— 10

AL FINAL DEL TALLER:

Repite el mismo proceso que has hecho al principio del taller para valorar el estado de estrés:

*"Cierra los ojos e imagina que te encuentras en un lugar que tiene una línea recta con un principio y un fin. Tú te encuentras al principio de la línea y vas a pensar en el grado de estrés que sientes en este momento. Empiezas a andar por la línea y te paras en la zona en la que sientes que tus pies ya no quieren moverse más".*

Pon una marca en el lugar en el que mentalmente te hayas parado.

1 ——————————————————— 10