

INSCRIPCIÓ

Dates: 28 febrer, 5 i 12 març (dissabtes)

Horari: de 10:00 a 13:30 h

Lloc: Centre Associat UNED- Girona
C/ Sant Josep, 14 – Girona

Preus: Estudiants UNED: 100 euros
Altres: 125 €

Certificat Universitari per curriculum

Reconegut 1 crèdit de lliure elecció.
Fac. Educació i Psicologia. UdG.

Pendent reconeixement crèdits UNED.

SECRETARIA I INSCRIPCIONS:

Centre Associat UNED- Girona.

Tfn.: 972 212 600

Tfn.: 652 926 679

Adreça electrònica:

spa@girona.uned.es

<http://www.uned.es/ca-girona/spa/>

Places limitades.

- Cal reservar la plaça per telèfon o correu electrònic.
- Transferència bancària al compte del Banc Sabadell: Serveis de Psicologia. **0081 0178 67 0001088917** (s'ha de fer constar el nom i cognoms de la persona inscrita).
- Cal portar el comprovant del pagament a l'incorporar-se a les jornades.



Jornades dirigides a :

Estudiants i professionals de Psicologia, Pedagogia, Psicopedagogia, Educació Social, Infermeria i totes aquelles persones interessades en conèixer i experimentar els beneficis de la relaxació.

ANSIETAT * TRASTORNS DEL SON * DOLOR CRÒNIC * FÒBIES * TERCERA EDAT * ONCOLOGIA * ESTRÈS * ASMA * ENURESIS * QUEQUESA * DOLORS MENSTRUALS * HIPERTENSIÓ * FIBROMIÀLGIA

...són algunes de les àrees d'aplicació de la relaxació en les seves diverses modalitats.

Aquestes jornades permeten conèixer i aprendre a aplicar la relaxació per fer front a aquests i molts altres problemes.



Servei de Psicologia Aplicada
UNED - GIRONA

SERVEI DE
PSICOLOGIA
APLICADA

Facultat de Psicologia

TÈCNiques DE
RELAXACIÓ
INTRODUCCIÓ
PRÀCTICA

28 febrer , 5 i 12 març



TÈCNiques DE RELAXACIÓ. PROGRAMA

Amb una marcada orientació pràctica, es coneixeran i practicaran tres tècniques de relaxació com a eina terapèutica en psicologia clínica.

28 de febrer.

Docent: Joaquín Morata Jarque

Professor-tutor de la Facultat de Psicologia
(UNED-Girona)

5 de març

Docent: Anna Maria Moral Torres

Professora-tutora de la Facultat de Psicologia
(UNED-Girona)

12 de març

Docent: M^a Luisa Ricart Yll

Professora-tutora de la Facultat de Psicologia
(UNED-Girona)

RELAXACIÓ PROGRESSIVA (JACOBSON)

Edmund Jacobson és el creador del mètode de relaxació conegut com a relaxació progressiva. A principis de segle va concebre un mètode per relaxar-se, la finalitat del qual era provocar tranquil·litat mental en suprimir progressivament totes les tensions musculars. Aquest mètode pretén un aprenentatge de la relaxació progressiva de totes les parts del cos.

Va demostrar la profunda imbricació entre cos i ment, provant que l'estat del múscul influeix inclús sobre la intensitat de la resposta reflexa, va demostrar que el pensament i l'estat emocional afectaven al nivell de resposta muscular provant una relació directa múscul - pensament - emocions.

En aquesta jornada s'oferirà l'explicació teòrica de la tècnica de la relaxació progressiva, així com d'algunes de les seves aplicacions en la pràctica de la psicologia clínica.

En la part pràctica es realitzarà un exercici complet de relaxació progressiva amb setze grups de músculs i es presentaran les sessions de vuit i quatre músculs, així com l'evocació.

ENTRENAMENT AUTOGEN (SCHULTZ)

Aquesta tècnica que va ser desenvolupada per Schultz l'any 1937, se centra en la premissa de la autosuggestió: la persona aprèn a autosuggerir-se estats fisiològics i psicològics propis de la relaxació.

Segons el propi Schultz: "El principi sobre el que es fonamenta el mètode consisteix en produir una transformació general del subjecte d'experimentació mitjançant determinats exercicis fisiològics i racionals i que, en analogia amb les més antigues pràctiques hipnòtiques exògenes, permet obtenir resultats idèntics als que s'aconsegueixen amb els estats suggestius autèntics"

La tècnica de relaxació autògena consta de 4 nivells progressius. El primer d'ells és el que realment interessa per a l'obtenció d'estats relaxants i consta de sis exercicis esglaonats de forma progressiva i de menor a major dificultat, que practicarem en la part pràctica del curs .

CONTROL DE LA TENSIÓ (SILVA)

El mètode de relaxació i autocontrol creat per J. Silva l'any 1944, surgeix fruit d'una investigació que partia del propòsit d'aprendre a utilitzar les freqüències cerebrals més baixes en plena consciència per augmentar capacitats mentals com la memòria, la concentració o el desenvolupament intel·lectual.

En l'actualitat, desenvolupada i proveïda d'estratègies que s'han dissenyat en un ordre seqüencial progressiu, la tècnica de Silva es fonamenta sobre la idea de que la intel·ligència humana pot funcionar conscientment en freqüències cerebrals alfa i theta, la qual cosa permet no només exercitar el cervell i guanyar agilitat mental, sinó utilitzar-lo per promoure l'equilibri físic i psíquic

L'objectiu d'aquesta jornada és oferir als participants una breu introducció teòrica a aquesta tècnica i la realització de dos exercicis de relaxació com a experiència pràctica personal.