

OBRADOIRO DE TÉCNICAS DE RELAXACIÓN PARA PERSOAS CON DISCAPACIDADE

1. Resumo.

O seu obxectivo é proporcionar tempo ás persoas con discapacidade: un tempo dedicado a si mesmo, no que a través de técnicas moi sinxelas, precisas e concretas, se obteña un beneficio físico e psíquico dende o primeiro momento.

Así pois, o gabinete “Emma Mayo Psicóloga” a organización dun obradoiro de relaxación, que pretende ser un espazo de encontro para todas aquelas persoas con discapacidade, co fin de proporcionarlle estratexias para que poidan enfrontarse a todas aquelas situacións que provocan estrés na vida diaria, proporcionándolle ao corpo e á mente o sosego necesario.

2. Fundamentación.

O interese polos *procedementos de control da activación* ou *técnicas de relaxación* disparouse nos últimos anos debido, en gran medida, á importancia que se outorga na actualidade á “tensión” ou “activación” no desenvolvemento de desequilibrios, trastornos ou simplemente malestar persoal, que á súa vez repercute en múltiples aspectos, dende o rendemento laboral ao estado de ánimo e sensación de benestar, etc.

Existen diferentes estudos que indican que as persoas que asisten de xeito continuo a sesións de relaxación melloraban o seu estado de ánimo e disminuían os problemas relacionados co sono (insomnio...) ao tempo que tamén disminuían notablemente os niveis de ansiedade e o consumo de psicofármacos (ansiolíticos e antidepressivos).

Ademais, tense comprobado que, a nivel mental, a relaxación ten moitos beneficios: non só nos despexa, senón que nos permite pensar con maior claridade e dun xeito máis creativo, posto que ao relaxarnos, actívanse ambos hemisferios do cerebro; provoca unha sensación de paz e tranquilidade que dura ao longo de todo o día e, ademais, estes beneficios son acumulativos e evolutivos: a máis relaxación, máis tranquilidade.

A nivel físico, os beneficios da relaxación, comprobados de xeito científico, son:

- Diminución da presión arterial e do ritmo cardíaco.
- Regulación da respiración, o que aporta un maior nivel de osíxeno ao cerebro e ás células en xeral. Sobre todo, estimula o rego sanguíneo.
- Diminución da tensión muscular.
- Redución nos niveis de colesterol e graxas en sangue.
- Etc.

3. Obxectivos.

No taller de relaxación trabállanse, fundamentalmente, tres aspectos: a respiración, a relaxación e traballos corporais sinxelos. A combinación destas técnicas produce múltiples efectos beneficiosos na persoa:

- eliminación da tensión física e emocional;
- axuda a combater e reducir os niveis de ansiedade, estrés, angustia, depresión..., relacionados con aspectos emocionais;
- axuda a eliminar tensións físicas acumuladas e a previr futuros problemas posturais;
- estabiliza e favorece as funcións físicas do organismo, mellorando así a saúde e a capacidade de resistencia do mesmo;
- permite recuperar enerxías;
- axuda a controlar e a afrontar situacións difíciles.

Ante todo, inténtase crear un espazo de encontro para as persoas con discapacidade de Santiago de Compostela e Comarca e que os usuarios aprendan a liberar tensións e a reforzar a súa autoestima, pasando un rato tranquilo e agradable.

4. Marco temporal.

Prevese a necesidade dun período de **3 meses** para o desenvolvemento do obradoiro de relaxación.

Dispónse dunha frecuencia asistencial de **1 día á semana/grupo de 10-15 suxeitos**, en horario de mañá ou de tarde, a establecer segundo as necesidades e a dispoñibilidade do persoal encargado de impartir a actividade.

O obradoiro poderase realizar con diferentes grupos de suxeitos (en función da demanda existente) en diferentes períodos (outubro - decembro; xaneiro - marzo ou abril - xuño). Constará dun total de **12 sesións**, repartidas do seguinte xeito:

- **2 sesións para exercicios de respiración**. O obxectivo destas sesións é que os suxeitos aprendan a diferenciar entre a respiración torácica e a abdominal.

- **8 sesións para relaxación progresiva**. Os obxectivos destas sesións son: informar aos suxeitos sobre a utilidade das técnicas de relaxación; que aprendan a diferenciar entre a tensión e a relaxación; tomar conciencia da existencia de diferentes graos de tensión no día a día; aprender a permanecer relaxado ante situacións estresantes.

- **2 sesións para relaxación mental e visualización**. O obxectivo destas sesións é diminuír a tensión mental, afastar as preocupacións e aprender a concentrarse en situacións agradables.

5. Recursos humanos.

Unha psicóloga do equipo de “Emma Mayo Psicóloga” será a encargada de poñer en marcha o taller de relaxación e de planificar as distintas sesións de relaxación e de levalas a cabo, así coma de elaborar un informe final de avaliación dos obxectivos acadados.

6. Recursos materiais.

É fundamental a disposición dun espazo amplo e dinámico, no que poder traballar a nivel de grupo cun conxunto de 10-15 persoas. Débese, así mesmo, dispoñer dun total de 10-15 cadeiras que poidan distribuírse de diferentes xeitos en función do traballo a realizar. Ademais, o lugar onde realicemos as prácticas de relaxación ten que cumprir unha serie de requisitos mínimos, entre os que se atopan:

- **Ambiente tranquilo**, sen demasiados ruídos e lonxe de posibles estímulos exteriores perturbadores.
- **Temperatura axeitada**; a sala ten que ter unha temperatura moderada (nin alta nin baixa) para facilitar a relaxación.
- **Luz moderada**; é importante que se manteña a sala cunha luz tenue.

Os suxeitos que participen neste taller deben ser avisados de que non deben levar prendas de vestir demasiado axustadas que poidan interferir no proceso de adestramento ou que sexan fonte dunha tensión extra.