Lugar	Centro Comunidad de Cuidado Caminos de vida.
Fecha	14 de abril de 2025 9:00 Am -9:30 Am
Tema	Los beneficios de las técnicas de relajación en las personas mayores
Desarrollo	**Objetivo** Fortalecer conocimientos de los auxiliares de terapia ocupacional en lo referente a los beneficios de las técnicas de relajación en las personas mayores. **Introducción** Las técnicas de relajación son unas de las técnicas más utilizadas en la neuropsicología para mayores, ya que han demostrado poseer una gran eficacia y efectividad en sus aplicaciones, incluida en la intervención con personas mayores. Recuerda que las técnicas de relajación son habilidades. Al igual que con cualquier habilidad, la capacidad para relajarse mejora con la práctica. Además, recuerda que algunas personas, especialmente aquellas con problemas graves de salud mental y antecedentes de abuso o trauma, se benefician emocionalmente con algunas técnicas de relajación. **Metodología** **Los beneficios de las técnicas de relajación en las personas mayores.** La relajación es importante para las personas mayores porque ayuda a reducir el estrés, la ansiedad, y a mejorar su calidad de vida. Beneficios de la relajación: • -Reduce el estrés y la ansiedad • -Equilibra el ritmo cardíaco y el metabolismo • -Disminuye la tensión muscular • -Mejora el estado de ánimo • -Alivia el dolor de cabeza, cuello y cara • -Mejora la circulación sanguínea • -Favorece la relajación de los músculos tensados • -Ayuda a conciliar el sueño

- Ejercicios de relajación

Ejercicios de estiramiento, Respiración profunda, Respiración muscular, Yoga, Pilates, Actividades artísticas, Musicoterapia.

Tipos de técnicas de relajación

Las técnicas de relajación suelen incluir concentración y conciencia. La idea es centrar la atención en algo que te calme y tener conciencia de tu cuerpo. No importa qué técnica elijas. Lo importante es encontrar formas de relajarse para obtener beneficios.

Algunas técnicas de relajación incluyen las siguientes:

- **Relajación autógena.** Autógeno quiere decir que algo viene del interior. En esta actividad de relajación, se usan tanto la visualización dirigida como la conciencia corporal para reducir el estrés.

  Se basa en la repetición de palabras o indicaciones en la mente que te ayudan a relajarte y aliviar la tensión muscular. Por ejemplo, puedes imaginar un ambiente tranquilo. Luego puedes concentrarte en relajar la respiración o disminuir la frecuencia cardíaca. También puedes sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar los brazos o las piernas de a uno.

- **Relajación muscular progresiva.** En la relajación muscular progresiva, debes concentrarte en contraer suavemente cada grupo muscular para luego relajarlos.

  Esto puede servir para concentrarte en la diferencia entre la contracción y la relajación de los músculos. Puedes tener más consciencia sobre las sensaciones físicas.

  Uno de los tipos de relajación muscular progresiva consiste en contraer y relajar los músculos de los dedos de los pies. Progresivamente, se va subiendo hasta el cuello y la cabeza. Es mejor hacerlo en un ambiente tranquilo sin interrupciones. También se puede comenzar por la cabeza y el cuello e ir bajando hasta los dedos de los pies. Contrae los músculos durante aproximadamente 5 segundos, luego relájalos durante 30 segundos y repite el proceso.

- **Visualización.** En el caso de la visualización, se pueden crear imágenes mentales para trasladarse a un lugar o una situación apacible y relajante.

Para relajarte con la visualización, intenta usar todos los sentidos que puedas, como el olfato, la vista, el sonido y el tacto. Si imaginas el océano para relajarte, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas al romper y la sensación del sol cálido en tu cuerpo.

Es recomendable cerrar los ojos y sentarse en un lugar tranquilo. Además, puedes aflojarte la vestimenta ajustada y concentrarte en la respiración. Intenta enfocarte en el momento presente y evoca pensamientos positivos.

Otras técnicas de relajación pueden ser las siguientes:

- Respiración profunda
- Masajes
- Meditación
- Taichí
- Yoga
- Biorretroalimentación
- Musicoterapia o terapia artística
- Aromaterapia.
- Hidroterapia

Las técnicas de relajación requieren práctica

A medida que aprendas técnicas de relajación, podrás ser más consciente de la tensión muscular y otras reacciones físicas del cuerpo ante el estrés. Una vez que sepas cómo se siente la respuesta al estrés, podrás practicar una técnica de relajación apenas comiences a sentir los síntomas. De esta forma, es posible evitar que el estrés esté fuera de control y empeore tu calidad de vida.

Dentro de ellas existen varios tipos, como la relajación progresiva o autógena.

La reducción de estos niveles de activación suele ser uno de los objetivos terapéuticos más frecuentes, siendo de gran relevancia en algunas de las patologías más repetidas en la práctica clínica, como los trastornos de ansiedad, los trastornos somatomorfos, el dolor crónico, el estrés, la depresión, los trastornos del sueño, el control emocional, el control de impulsos, etc. Además, pueden utilizarse sin necesidad de paliar un déficit específico en el paciente, de forma que son útiles también para mejorar la calidad de vida de las personas. Presentan una gran facilidad y rapidez de entrenamiento y aplicación, lo que permite a los pacientes identificar las ganancias terapéuticas ya desde las primeras sesiones y aprenderlas de forma autónoma con el fin de que

más tarde puedan aplicárselas ellos mismos sin necesidad del terapeuta.

A nivel cognitivo, la aplicación de estas técnicas aporta enormes beneficios para la salud mental de las personas. Estas proporcionan una mayor oxigenación del cerebro, activando ambos hemisferios y dando lugar a numerosas ventajas entre las que se encuentran un aumento en la capacidad de concentración, una mayor creatividad, un aumento del nivel de consciencia, una mejora de la memoria o una mayor capacidad de aprendizaje, entre otras.

Las ventajas de la relajación no solo se observan a nivel cognitivo sino también **a nivel físico**, ya que los beneficios comprobados de forma científica de estas técnicas son numerosos, ya que disminuyen la presión arterial y el ritmo cardiaco, regulan la respiración aportando un mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células de nuestro cuerpo, estimulan el riego sanguíneo, disminuyen la tensión muscular, reducen los niveles de colesterol y grasas en sangre y refuerzan el sistema inmunológico.

Por tanto, ayudar a relajar nuestra mente es de vital importancia para conseguir relajar también todo nuestro cuerpo, de manera que funcione de forma más efectiva y nos ayude a enfrentarnos de manera eficaz a las tareas del día a día, evitando el desarrollo de problemas crónicos futuros. Esto es de vital importancia en los centros para personas mayores, en las que el dominio de estas técnicas permitirá lograr un envejecimiento más activo y saludable.

Recomendaciones

Si no has hecho ejercicio durante un tiempo o tienes alguna afección o inquietud médica, consulta con un médico de cabecera antes de empezar un programa de ejercicio físico.

- Mantener una adecuada postura corporal.
- Hacer ejercicio físico a diario.
- Incorporar ejercicios de relajación en la rutina diaria.

Si tienes que lidiar con trabajos y tareas todos los días o con las exigencias de una enfermedad, es posible que las técnicas de relajación

no sean tu preocupación principal. Pero eso significa que podrías perderte los beneficios que puede aportar la relajación a tu salud. Algunos de ellos son los siguientes:

- Frecuencia cardíaca baja
- Disminución de la presión arterial
- Frecuencia respiratoria lenta
- Mejora en la digestión
- Control de los niveles de glucosa sanguínea
- Menor actividad de las hormonas del estrés
- Aumento del flujo sanguíneo hacia los músculos más grandes
- Alivio de la tensión muscular y el dolor crónico
- Mayor concentración y mejor estado de ánimo
- Mejora en la calidad del sueño
- Menos fatiga
- Menos ira y frustración
- Aumento de la confianza para resolver problemas

Para obtener el mayor beneficio, usa las técnicas de relajación junto con estas otras estrategias positivas de afrontamiento:

- Pensar en positivo
- Tener sentido del humor
- Resolver problemas
- Gestionar el tiempo y las prioridades
- Hacer ejercicio con regularidad
- Seguir una alimentación saludable
- Dormir lo suficiente
- Pasar tiempo al aire libre
- Comunicarse con familiares y amigos que sirvan de apoyo

Materiales
Hojas
Lápices
Folleto informativo

Anexos

Se relacionan los siguientes anexos:

- Registro fotográfico de la capacitación.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Sebastián Ruiz Dimate	Auxiliar de Terapia Ocupacional	CCC. Caminos de vida
	Jhon Wilmer Melo	Auxiliar de Terapia Ocupacional	CCC. Caminos de vida
	Yina Paola Morales	Auxiliar de Terapia Ocupacional	CCC. Caminos de vida
	Mauricio Silva	Auxiliar de Terapia Ocupacional	CCC. Caminos de vida
	Carolina Montes Ávila	Terapeuta Ocupacional	CCC. Caminos de vida
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	Mayo de 2025		
Elaboró	Carolina Peñaloza Sanchez - Terapeuta Ocupacional		

EVIDENCIA FOTOGRAFICA CAPACITACION AUXILIARES DE TERAPIA OCUPACIONAL

