

Programa de prevención y atención al estrés laboral
Subproceso de Ambiente Laboral

Taller de técnicas de liberación del estrés a través del cuerpo



+ INFO 

Al servicio de los ambientes de trabajo saludables



En este taller usted aprenderá algunas herramientas de liberación del estrés a través del contacto con su cuerpo.

Se realizarán al menos 3 ejercicios de contacto corporal para atender aquellas partes del cuerpo que estén rígidas o desequilibradas, para así dar vía libre a los sentimientos que no encuentran salida adecuada y que, de algún modo, interfieren en su bienestar.

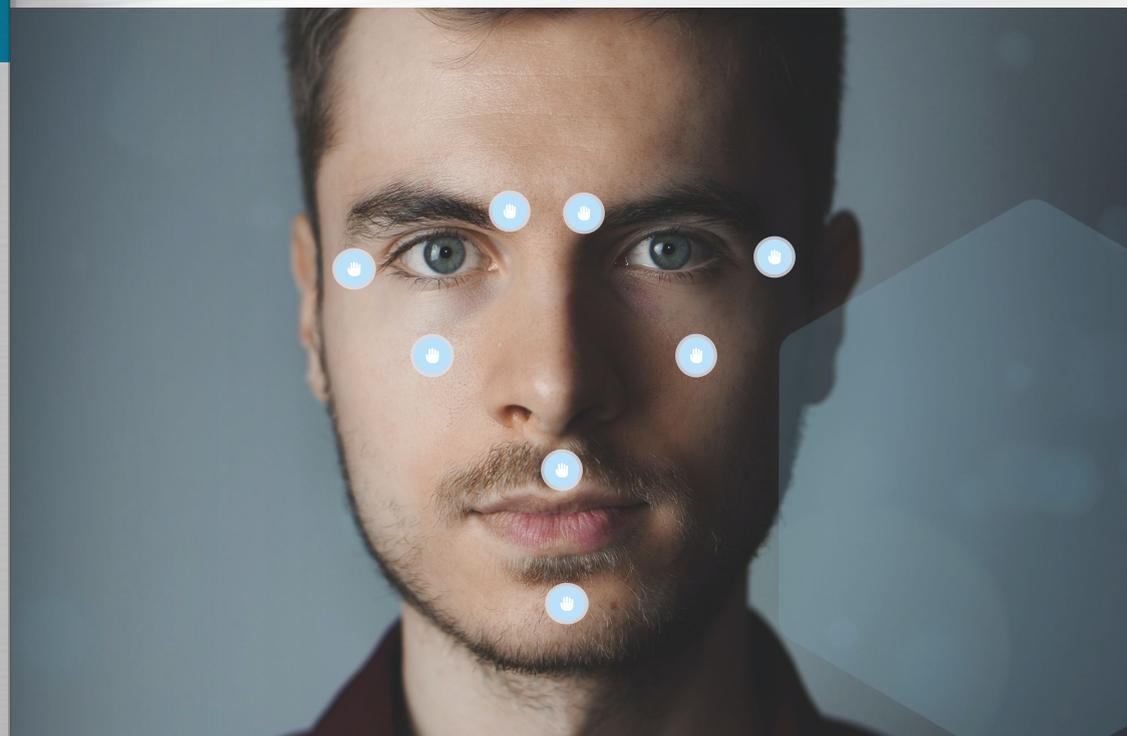


Uno de estos ejercicios se conoce con el nombre “**tapping**”. Es un abordaje diferente comparado con otros métodos tradicionales de gestión del estrés, ya que trata de un tratamiento tocando puntos claves en el cuerpo para relajar la mente (Kinestésico), dado que la mente y cuerpo están estrechamente relacionados.

Sobre su uso, hay varias secuencias, pero el día del taller se abordará la básica, y que en definitiva es de mucha utilidad, tiene la ventaja que es sencilla de aprender, es corta y efectiva si se realiza con conciencia. Las personas pueden auto aplicársela si han recibido una orientación previa.

Esta técnica ha sido utilizada desde hace varios años en los Estados Unidos, Australia y países de Europa en diferentes escenarios para tratar traumas. Su aplicación a lo largo de los años se ha extendido a

otros países y escenarios más cotidianos, como por ejemplo en la atención de emociones asociadas al estrés laboral.



El tapping o también conocido como la “acupuntura emocional” o “masaje de las emociones” desde un punto de vista técnico se explica de la siguiente forma:

La respuesta de estrés se origina en la amígdala ubicada en el cerebro, la cual regula las emociones, ante la interpretación de los eventos que consideramos estresantes, el organismo genera sensaciones de displacer. Lo que trabaja la técnica del Tapping es dar golpecitos en zonas centrales del cuerpo que se conectan con el sistema nervioso (visto desde la medicina occidental) y los meridianos (desde el punto de vista de la medicina china); estos golpeteos desactivan la alarma de estrés o ansiedad de la amígdala y envían una respuesta calmante al organismo.

Además de los golpeteos se utilizan frases que permiten enfocar la atención y descongestionar la mente. La repetición de secuencias de los golpeteos y su verbalización genera un cambio en el estilo de afrontamiento, transitando desde el displacer a la armonía y seguridad. Además, de aprender esta herramienta también veremos otros ejercicios breves de bioenergética¹.

¹Técnicas que transforman la energía del cuerpo (emociones) para restablecer su equilibrio.



*Para el día del taller, le recomendamos
que esté en un lugar cómodo y con
privacidad, además de estar bien
hidratado /hidratada.*

Les esperamos...



Al servicio de los ambientes de trabajo saludables

