

A través de esta sección pretendemos facilitar al farmacéutico algunas herramientas —sitios web, seminarios, cursos, congresos y bibliografía específica— para la búsqueda de información sobre temas que pueden ser de su interés como gestor de una pequeña empresa del ámbito de la salud.

Técnicas de relajación

ISABEL VALLDAURA

Documentalista. Iuris.doc. www.iurisd.com

La relajación es una técnica clásica en psicología que sigue siendo utilizada. Su objetivo fundamental es la producción, bajo control del propio sujeto, de estados de baja activación del sistema nervioso autónomo. Algunos métodos de relajación son: el método de representaciones numéricas, que tiene por objetivo conseguir un correcto autocontrol psicoemocional en situaciones estresantes concretas; el método del doctor Herbert Benson y el método de relajación muscular, que comprende unos ejercicios muy sencillos y precisa en total unos veinte minutos de desarrollo. En cuanto a ejercicios de relajación, podemos hablar del entrenamiento autógeno, de la relajación progresiva (orientada a lograr la tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares), así como de técnicas de visualización y técnicas energéticas, entre otras.

Sitios web

Psicología Online

<http://www.psicologia-online.com/>
Portal que ofrece formación, autoayuda y consejos *online*.

La Relajación.com

<http://www.lareljacion.com>
Ofrece una amplia información acerca de la relajación, sus métodos y técnicas.

Me Relajo

<http://www.merelajo.com/>
Sitio web a partir del cual se encuentran ejercicios prácticos para relajarse.

Psicología Ideasapiens

<http://www.ideasapiens.com>
Sitio web dedicado a la psicología, con un apartado teórico sobre técnicas de relajación.

HaySalud

<http://www.haysalud.com>
Sitio web sobre estilos de vida saludables, que incluye un apartado sobre relajación.

PsicoPedagogía.com

<http://www.psicopedagogia.com>
Sitio web para padres y profesionales. Incluye un apartado sobre relajación en el marco de la descripción de técnicas de estudio.

Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa

<http://www.pntic.mec.es/recursos/infantil/salud/relajacion.htm>
La relajación como hábito de salud en niños y jóvenes.

Formación

Relajación y Meditación
Organiza: Formación Gratis
Modalidad: a distancia
Más información:
<http://www.solocursos.net/>

Meditación, relajación, respiración

Organiza: Conocimientosweb.Net
Modalidad: a distancia
Más información:
<http://www.conocimientosweb.net/portal/>

Técnicas de relajación para el malestar físico y psíquico

Organiza: Formación Gratis
Modalidad: a distancia
Más información:
<http://www.solocursos.net/>

Taller de Relajación

Organiza: Conocimientosweb.Net
Modalidad: a distancia
Más información:
<http://www.conocimientosweb.net/portal/>

Tai-Chi. La Relajación

Organiza: Formación Gratis
Modalidad: a distancia
Más información:
<http://www.emagister.com>

Bibliografía

Título: Protocolo de relajación
Autor: Illán I, Hurtado A, Martín JC
Edita: Murcia. Consejería de Sanidad y Consumo
Año: 2005

Título: Meditación: técnicas de relajación y autocontrol
Autor: Cort E
Edita: Fapa Ediciones
Año: 2005

Título: El libro de la relajación
Autor: Calle RA
Edita: Ediciones Librería Argentina
Año: 2005

Título: Relajación progresiva
Autor: Langen D
Edita: Editorial Hispano Europea
Año: 2004

Título: Técnicas de relajación: metodología E-training
Autor: Toro A
Edita: Fundación lavante
Año: 2004