RELAJACIÓN PSICOFÍSICA, ENTRENAMIENTO MENTAL Y MEDITACIÓN

Programa Para el Alivio del Stress, ansiedad y síndromes asociados

INTRODUCCIÓN

Manejo de los métodos de relajación psicofísica, meditación y entrenamiento mental, para el alivio del estres y síndromes asociados, como modelo preventivo o como procedimiento de abordaje complementario a los tratamientos convencionales farmacológicos y psicoterapéuticos.

FUNDAMENTOS

Desde las últimas décadas, se ha ido incrementando la aparición de síntomas relacionados con el estres en personal de atención de la salud con distintas manifestaciones, desde el fenómeno de ansiedad generalizada, el estres postraumático, el síndrome de burn out, junto a manifestaciones del ánimo que generalmente convergen generando síntomas de ansiedad y depresión, en sus distintos grados.

Esta perspectiva en aumento en la sociedad (por lo tanto, en los pacientes), puede deberse a diversos factores: socioeconómicos, familiares e individuales, la pérdida o el cambio de valores morales, el desinterés por los demás y el intenso individualismo. Esto gatillaría respuestas de excesivo enfado, irritabilidad y decepción que se vuelcan luego en las instituciones y en las personas físicas que allí se encuentran ejerciendo una labor.

Además, el personal de salud, en este caso, inmerso en el mismo sistema, es preso de múltiples acontecimientos diarios: agreción, violencia, destrato y humillación junto a la sensación de desamparo, quizás, por falta de figuras que lideren el campo del saber en su lugar de trabajo o el desinterés del sistema-empresa que nos contrata, o todos. Pueden ser los disparadores de los acontecimientos disruptivos emocionales, tanto en las jefaturas como en los lugares de atención directa.

La utilización de las técnicas complementarias como la relajación física y mental, la meditación y otras herramientas, favorecen el equilibrio emocional y generan respuestas fisiológicas positivas disminuyendo el exceso de cortisol y noradrenalina, mejorando así la respuesta al distres, los síntomas físicos neurovegetativos y los del ánimo, sin abandonar los tratamientos clínicos o farmacológicos que esté realizando la persona.

OBJETIVOS

- Alcanzar una respuesta de alivio sintomática, a través de distintos ejercicios de cada técnica, con el fin de que la persona aprenda a utilizarla en su lugar de trabajo, en su domicilio, o cualquier lugar donde sea necesario. Una vez aprendida cada habilidad, la persona puede utilizar aquella que le sea más afín a sus necesidades y costumbres.

- Mejorar la percepción del sí mismo frente al estres y las exigencias diarias, ampliando de ese modo el rango de conciencia, la aceptación y la posible resolución, aumentando el grado de confort.
- Generar mayor certeza en las habilidades sociales a través del aumento de la tranquilidad en el trato con los demás.
- Generar autoconfianza y sensación de dominio para llevar adelante las labores diarias con aumento de la recuperación de los niveles de certeza y capacidad personal.
- Proveer un lugar de referencia para las prácticas con personal experimentado.

FECHAS Y HORA

4 encuentros: Sábados 14, 21 y 28 de noviembre y 12 de diciembre de 2026, de 11 a 12:30 h, en la Casa de la Educación Médica (Paraguay 556, Rosario).

Destinado a profesionales de la salud.

METODOLOGÍA

- Utilización de las técnicas de relajación autógena de Schultz.
- Método de relajación de Jacobson.
- Planos de Eutonía de Alexander (modificado).
- Meditación guiada.
- Visualización guiada.
- Entrenamiento mental.

COORDINACIÓN

Dr. Abel Minacore. Médico especialista en Psiquiatría. Mg en Psiconeurofarmacología, Universidad Favaloro. Psicoterapeuta Cognitivo Posracionalista, Fundación F.A.P.S., Bs. As. Doctor en Hipnosis Clínica, Instituto CEMEPSI, Rosario.