



**WELLNESS Y RELAJACIÓN:
MEJORA TU CALIDAD DE VIDA**



CONTENIDO



Objetivo de la guía	4
Introducción	5
¿Qué es el wellness?	6
Beneficios del wellness	8
Wellness como solución a problemas	10
Práctica del wellness	12
Importancia de la relajación	14
Técnicas de relajación	18

Objetivo de la guía

El objetivo de esta guía es servir como una herramienta útil que nos ayudará a conocer qué es exactamente el wellness y cómo nos puede ayudar a mejorar nuestra calidad de vida. Conocerás sus beneficios así como los de la relajación para que disfrutes de la vida tal y como te mereces.

“Cualquier persona puede sostener el timón cuando el mar está en calma.”

- Publilio Siro

Introducción

Las Personas que viven con dolor, muchas de las afecciones y enfermedades, están relacionadas directa o indirectamente con nuestro ritmo de vida diario. En ocasiones necesitamos recuperar cierto equilibrio mental y físico. En este sentido, la práctica del wellness y de la relajación pueden ser unos grandes aliados. En esta guía gratuita te vamos a hablar de wellness, sus beneficios, su práctica, así como de la relajación y sus efectos para conseguir una mejor calidad de vida.



¿QUÉ ES EL Wellness?

Empecemos por entender esta palabra de origen inglés ya que quizá aunque conocida, no sepas exactamente qué es. Wellness se usa generalmente para definir un equilibrio saludable entre los niveles mental, físico y emocional, con lo que se obtiene como resultado un estado de bienestar general.

A nivel etimológico wellness es la fusión de varios términos que nos explican también su significado: well-being (bienestar), fitness (buen estado físico) y happiness (felicidad). Como decimos, se trata de buscar un equilibrio, la felicidad desde el autoconocimiento así como la aceptación de nuestra situación.

El wellness es el resultado de la iniciativa personal por encontrar un estado óptimo, integral y equilibrado de la salud en múltiples facetas. Wellness también se puede definir como “la búsqueda constante y consciente de vivir la vida a su máximo potencial.” Aunque empezó a usarse sobre 1950 por Halbert L. Dunn, posteriormente conocido como “padre del movimiento wellness”, el término “wellness” moderno, se hizo popular en los años 70. Dunn define wellness como un “método integrado de funcionamiento que está orientado a maximizar el potencial de cada individuo. Requiere que se mantenga un equilibrio general

continuo en la dirección establecida, dentro del ambiente donde se sitúa”. Asimismo, el National Wellness Institute lo define como “un proceso activo mediante el cual nos hacemos conscientes y hacemos ciertas elecciones en vistas de una existencia más plena.”

Es por lo que principalmente el wellness hace hincapié en el estado personal en su conjunto y en su desarrollo. El significado de esta palabra puede incluir condiciones mentales, físicas y espirituales. No sólo se trata de realizar actividades que nos hagan sentir mejor, además, debemos apostar porque, en cada momento del día, en cada acción que llevemos a cabo intentemos que lo que realizamos contribuya a nuestra felicidad y evolución como personas. Esto nos debe llevar a ser un poco mejores, no entendido a nivel competitivo, sino con el objetivo de acercarnos desde el positivismo a cada aspecto de nuestras vidas. Se podría decir que podemos encontrar wellness en todo, desde hacer ejercicio hasta pasar un rato con nuestros amigos, leer un libro, observar un paisaje... Captar los beneficios de cada instancia vital nos ayudará a cambiar la mentalidad en la que muchas veces nos liberará del estrés y la angustia existencial.

EL WELLNESS COMO *estilo de vida*

El wellness se extiende a todos los ámbitos de nuestra vida. Todo está interconectado, trabajando nuestra parte emocional, mejoraremos otros aspectos como el intelecto, relaciones sociales, incluso laboralmente... El primer paso para ayudar a los demás, sentirnos parte de un todo y lograr objetivos de desarrollo es conseguir sentirnos bien con nosotros mismos.

Aspectos muy positivos rodean a este estilo de vida: encontrar la salud buscando un equilibrio que nivela las emociones y nos haga crecer. Y, en consecuencia, podamos vivir cada día, cada minuto de una forma más plena, consciente y entregada; de una manera más feliz.

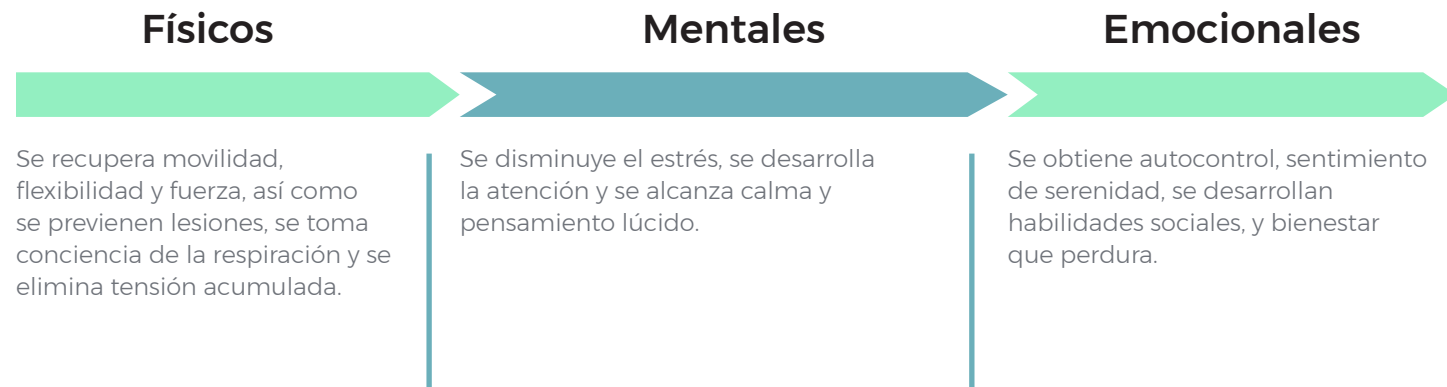


Beneficios del wellness EN NUESTRO CUERPO

El wellness actúa sobre el estado de ánimo y nos ayuda a mantenernos relajados, equilibrados y fuertes.

Los beneficios del wellness son numerosos. Mediante el entrenamiento del wellness mejorará tu estado físico, te sentirás en forma y lleno de energía. En lo que se refiere al aspecto psíquico, aporta una mayor capacidad para tomar decisiones y la capacidad de concentración aumenta. A largo plazo, el método wellness ayuda a tener una mejor calidad de vida en la tercera edad.

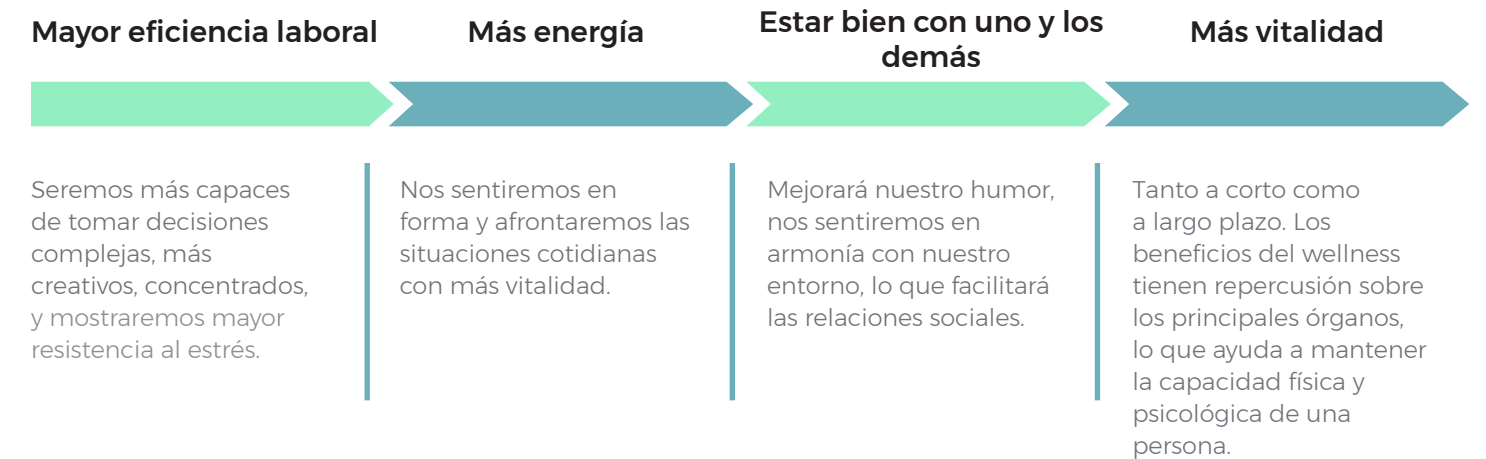
Los principales beneficios son:



En conclusión, el wellness es una recién incorporada técnica de mejora para nuestra salud, disponible a manos de todo aquel que necesite o quiera mejorarla.

TRADUCCIÓN DEL WELLNESS EN NUESTRO VIDA

Si adoptamos el wellness como estilo de vida esto se traducirá en la obtención de muchos beneficios en nuestra vida diaria. Es por lo que wellness significa:



Como has podido ver, el wellness es una filosofía de vida que apuesta por la salud a todos los niveles.



Wellness

SOLUCION A DIFERENTES PROBLEMAS

Las personas que desarrollan el wellness consiguen evitar muchos de los problemas que se asocian al actual ritmo de vida. Principalmente si seguimos un plan de entrenamiento basado en el wellness, seremos capaces de desarrollar más energía positiva que podremos canalizar en nuestras relaciones con los demás y con las tareas que tenemos cada día. Nuestra capacidad laboral se verá incrementada y seremos más productivos y eficientes. La salud mental repercute en la salud física, así que nuestro cuerpo se sentirá más sano y fuerte, más preparado para afrontar problemas.

Algunos de los problemas en los que el wellness puede ser tu gran aliado y ayudarte a resolver son:

- Sobrepeso
- Retención de líquidos
- Problemas de mala circulación.
- Piel flácida y falta de colágeno
- Celulitis y piel de naranja
- Varices
- Estrés y tensión nerviosa
- Insomnio y trastornos del sueño





El entrenamiento wellness, como cualquier otro, tiene una serie de directrices a la hora de realizar cualquier actividad deportiva. Lo fundamental es que la intensidad y el volumen de ejercicios que hagas sean acordes a tu nivel físico. Esto te ayudará a ir mejorando poco a poco sin tener efectos negativos por la práctica del ejercicio.

La constancia es una parte fundamental. Debes organizar tu entrenamiento en función de los objetivos que busques, los cuales deberían ser lo más realistas posibles. El wellness apuesta por combinar diferentes modalidades de ejercicios para que puedas sacarle el máximo partido a tu entrenamiento. Cada vez más gimnasios están apostando por esta metodología de entrenamiento. Es aconsejable que un profesional te prepare un plan de entrenamiento personalizado en función de tus objetivos. Lo habitual para practicar wellness de la manera más eficaz posible es practicarlo en un SPA o centro de salud o belleza que tenga actividades de hidroterapia, musculación, relajación, etc. Junto al wellness se pueden presentar también, servicios de fisioterapia, lo que completará un ciclo de relajación y bienestar aún más completo si cabe.

Práctica
EL WELLNESS

El entrenamiento del wellness busca crear un estilo de vida basado en el bienestar de quienes los practican. Como te hemos comentado anteriormente, los pilares del wellness son: el ejercicio físico, la alimentación y los hábitos de vida saludables.

- El ejercicio físico. La base de una buena salud. Previene la aparición de enfermedades cardiovasculares o crónicas.
- La alimentación. El wellness apuesta por una dieta equilibrada y completa.
- Hábitos de vida saludables. Es necesario evitar fumar, beber alcohol o la falta de descanso.



La importancia DE LA RELAJACIÓN

La relajación aumenta nuestro nivel de conciencia. Esto quiere decir que al estar tranquilos, nuestra visión sobre los acontecimientos se amplía, generando más opciones.

Con la relajación podemos descansar de una manera más profunda. Esto ayuda a nuestro cuerpo para que no se desgaste prematuramente, y por lo tanto tendremos mejor salud física y mental, es decir, el organismo en equilibrio. El estrés por el contrario nos puede provocar gastritis, colitis o dermatitis cuando la sufrimos, así como dolor de cabeza, migraña, diarreas, etc. A través de la relajación podemos evitar llenarnos de pastillas y medicamentos, que aminoran las molestias, pero que mientras no seamos capaces de manejar algún tipo de relajación, siguen latentes.

La constancia es una parte fundamental. Debes organizar tu entrenamiento en función de los objetivos que busques, los cuáles deberían ser lo más realistas posibles. El wellness apuesta por

combinar diferentes modalidades de ejercicios para que puedas sacarle el máximo partido a tu entrenamiento.

Debido a nuestro ritmo de vida actual es necesario aprender a relajarnos. Con ello ayudaremos a reparar nuestro sistema nervioso, mantener un mejor sentido del humor y ver la vida y lo que es más importante, sentirla más plenamente, con más conciencia.

La relajación permite que alcancemos un mayor nivel de calma, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad o sentimiento de ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.



BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN

A nivel psicológico y/o emocional, está ampliamente comprobado que la relajación nos ayuda a estar mejor con nosotros mismos. Más adelante, te explicamos algunos de los casos en que la relajación es muy recomendable para que veas las aplicaciones que puede tener en tu vida.

A nivel físico, algunos de los beneficios de la relajación son:

- Disminución de la presión arterial y del ritmo cardiaco.
- Disminución del ritmo respiratorio. Se regula la respiración, lo que aporta mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células. Estimula el riego sanguíneo.
- Disminución de la tensión muscular.
- Reducción de los niveles de secreción de adrenalina.
- Aumento de la vasodilatación general. Ayuda a una mayor oxigenación periférica.

- Reducción en los niveles de colesterol y grasas en sangre.

- Aumento del nivel de producción de leucocitos, con lo que se refuerza el sistema inmunológico. Se aumenta la capacidad de recuperación y prevención de enfermedades.

- Disminución en la cantidad de lactato sanguíneo. Lo que potencia la ansiedad.

- Estado de descanso al nivel más profundo. Algunas situaciones donde la relajación estaría muy indicada:

- Evita el insomnio. Seremos capaces de reaccionar de una manera más inteligente y serena frente a los imprevistos.

- Durante el embarazo. Le dan a la mujer la posibilidad de transmitir tranquilidad al niño y a sí misma, ver las cosas de forma más positiva, quitarse las tensiones, etc.

- Ante alteraciones hormonales (ej. Alteraciones del tiroides). Cuando existen alteraciones hormonales,

parece que nos tenemos que resignar a regular esos sistemas médicamente, y hasta que no esté regulado, tenemos que seguir presentando síntomas. Mediante la relajación, complementado con terapia cognitiva, se puede aprender a manejar mejor los síntomas físicos que el cuerpo arroja por la alteración hormonal.

- Como complemento de terapia ante problemas físicos. (ej. Procesos asmáticos, colon irritable, enfermedades que cursan con dolor (fibromialgia, artritis reumatoide,...), cáncer, prevención del infarto de miocardio,...). La relajación en muchas enfermedades es una gran ayuda.

- Ante situaciones vitales estresantes. Hay muchas situaciones de nuestra vida que si las vivimos con suficiente relajación, tendremos más

posibilidades de enfrentarla con éxito.

- En momentos difíciles. Ante períodos con alta carga de ansiedad, cuanto más relajados estemos y nuestra actitud ante la vida y el problema en particular sea más positiva, resolveremos y enfrentaremos el conflicto con mayor facilidad.

- Ante problemas relacionados con la ansiedad. Esta es la aplicación más conocida de las técnicas de relajación. Es de especial importancia especialmente el buen manejo de las técnicas de respiración ante las crisis de ansiedad.

- Cuidado personal. Mediante la relajación se puede ayudar a equilibrar el estado general del cuerpo.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayuda a una persona a reducir su tensión física y/o mental.

Las técnicas de relajación a menudo emplean las propias de los programas de control del estrés y están vinculadas con la psicoterapia, la medicina psicosomática y el desarrollo personal.

Existen diferentes técnicas de relajación, aquí te presentamos algunas de ellas:

Relajación muscular progresiva.

Se trata de poner en tensión los músculos para relajarlos a continuación. De esa forma, se libera tensión de tu cuerpo y se relaja la mente.

Relajación autógena. Es una técnica que se basa en las sensaciones que surgen en el cuerpo a través del uso del lenguaje.

Meditación y yoga.



Además del tratamiento farmacológico, existen técnicas de relajación que ayudan a controlar la ansiedad, mejoran la inducción al sueño, estabilizan la relación entre actividad diaria y dolor y generan un estado de reposo que favorece el autocontrol del dolor y sus aspectos emocionales.

- **Masajes.** El masaje actúa sobre el sistema nervioso del paciente a través de las terminaciones nerviosas de la piel, estimulando la liberación de endorfinas, que son sustancias químicas naturales que lo ayudan a “sentirse bien.” Recibir un masaje ha demostrado ser eficaz para aliviar el dolor de las migrañas, dolor de parto, fibromialgia e incluso algunos tipos de cáncer. También reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, disminuye los síntomas del síndrome premenstrual y puede proporcionar alivio en casos de artritis al aumentar la flexibilidad articular.

- **Relajación muscular progresiva.** Consiste en tensar y relajar todos los grupos musculares principales, uno cada vez, de la cabeza a los pies. Al aprender a sentir la diferencia entre tensión y relajación, se puede llegar a desconectar de forma más activa la respuesta de

lucha o huida del cuerpo del paciente frente al dolor, que es la causa de casi todas las dolencias, la depresión y el estrés.

- **Taichí.** Mientras practica taichí, la mente del paciente debe mantener la concentración sobre los movimientos del cuerpo, con relajación y respiración profunda, mientras ignora los pensamientos que lo distraen. Parte del encanto de esta técnica es que se trata de un ejercicio muy suave, por lo que resulta una forma ideal de actividad para las personas con dolor u otras condiciones que impiden una actividad más vigorosa. Incluso se puede practicar taichí estando en silla de ruedas. La literatura médica muestra que el taichí ayuda a reducir la depresión, la ansiedad y el estrés.

- **Yoga.** El yoga ha demostrado ser particularmente beneficioso si se sufre de dolor de espalda, y también puede ser de gran beneficio para la salud mental del paciente. De acuerdo con los hallazgos recientes, el yoga parece tener un efecto positivo sobre afectaciones tales como la depresión leve, problemas de sueño o esquizofrenia. Algunos estudios sugieren que el yoga puede tener un efecto similar a los antidepresivos o los tratamientos con psicoterapia, al influir en los neurotransmisores y aumentar la serotonina.

- **Técnica de integración neuroestructural (TIN).** Consiste en utilizar una serie de movimientos suaves en músculos específicos o en puntos precisos sobre el cuerpo, creando un flujo de energía y vibraciones entre estos puntos y permitiendo de este modo que



Técnicas
DE RELAJACIÓN

el cuerpo recupere su propio equilibrio. El objetivo principal es eliminar el dolor y las condiciones fisiológicas disfuncionales mediante la restauración de la integridad estructural del cuerpo. En esencia, la TIN proporciona al cuerpo una oportunidad de reintegrarse en muchos niveles y así recobrar y mantener regularmente los límites homeostáticos normales de una forma natural.

• **Técnicas de respiración.** La respiración profunda ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, induciendo a la relajación. La técnica de respiración denominada 4, 7, 8 del Dr. Weil funciona como un tranquilizante natural para el sistema nervioso.

¿CÓMO FUNCIONA?

Tome aire por la nariz durante 4 segundos.

Mantenga ese aire en los pulmones durante 7 segundos.

Expulse todo el aire durante 8 segundos.

Repita este proceso hasta que se quede dormido.

Se recomienda que durante el procedimiento se mantenga la punta de la lengua tocando el paladar de la boca.

Por su parte, el método de respiración Buteyko ayuda a mejorar la oxigenación de los tejidos y órganos del cuerpo, incluyendo el cerebro, y puede ser particularmente útil para tranquilizar ataques de pánico o controlar la ansiedad.







Calle 71 # 39 - 216, casa 101

PBX: (5)3066200