

Programa del curso:

Regulación del estrés y equilibrio psicocorporal para profesionales

Módulo 1. Eneagrama y autoconocimiento

Objetivos

- Comprender el eneagrama como herramienta de autoconocimiento.
- Identificar patrones de personalidad que influyen en la gestión del estrés.
- Reconocer creencias y reacciones automáticas ante situaciones de presión.
- Desarrollar una mayor conciencia de los propios recursos y limitaciones.

Contenidos

- Introducción al eneagrama: origen y fundamentos.
- Los nueve tipos de personalidad y sus motivaciones profundas.
- Estrés, mecanismos de defensa y patrones reactivos.
- Creencias limitantes asociadas a cada tipo.
- Uso del eneagrama para el desarrollo personal y profesional.

Actividades

- Test inicial de identificación de tipo.
- Reflexión guiada sobre patrones personales.
- Trabajo en pequeños grupos sobre estilos de reacción al estrés.
- Ejercicios de observación de pensamientos y emociones.
- Diario de autoconocimiento.

Evaluación

- Participación en dinámicas de reflexión.
- Autoevaluación del propio patrón de funcionamiento.
- Elaboración de un breve informe personal de autoconocimiento.

Módulo 2. Yoga Nidra y relajación profunda

Objetivos

- Comprender el funcionamiento del sistema nervioso en estados de relajación profunda.
- Aprender la técnica de Yoga Nidra como herramienta de regulación.
- Reducir la activación fisiológica asociada al estrés.
- Desarrollar capacidad de descanso consciente.

Contenidos

- Bases neurofisiológicas de la relajación profunda.
- Estados de conciencia en Yoga Nidra.

- Estructura de una sesión de Yoga Nidra.
- Sankalpa o intención consciente.
- Beneficios para la regulación del sistema nervioso.

Actividades

- Práctica guiada de Yoga Nidra.
- Exploración corporal consciente.
- Práctica de formulación de intención personal.
- Registro de sensaciones antes y después de la práctica.

Evaluación

- Participación en las prácticas.
- Reflexión escrita sobre la experiencia.
- Diseño de una breve rutina personal de relajación.

Módulo 3. La respiración como ingeniería fisiológica

Objetivos

- Comprender el papel de la respiración en la regulación emocional.
- Aprender técnicas de respiración consciente.
- Mejorar la capacidad de autorregulación en momentos de presión.
- Incorporar la respiración como herramienta cotidiana.

Contenidos

- Bases fisiológicas de la respiración.
- Respiración y sistema nervioso autónomo.
- Técnicas de respiración consciente.
- Respiración para reducir ansiedad.
- Integración en la vida diaria.

Actividades

- Ejercicios de observación respiratoria.
- Prácticas de respiración diafragmática.
- Respiración coherente y reguladora.
- Respiración alterna para equilibrar los hemisferios cerebrales.

Evaluación

- Aplicación correcta de la técnica.
- Participación en prácticas guiadas.
- Registro de prácticas personales.
- Reflexión sobre la utilidad de las herramientas.
- Elaboración de una rutina personal de respiración.

Módulo 4. Anatomía, biomecánica y fisiología del bienestar

Objetivos

- Aprender técnicas de yoga restaurativo para la regulación del sistema nervioso.
- Comprender la relación entre la postura de apertura torácica y la liberación emocional.
- Aprender técnicas de estiramientos funcionales para entornos profesionales.
- Identificar y liberar las tensiones en el eje axial y la cadena muscular anterior (Psoas).
- Activar el tono vagal mediante la manipulación consciente de la estructura corporal y la respiración.
- Integrar técnicas de manipulación dinámica del tejido miofascial abdominal para la estimulación metabólica y la desintoxicación visceral.

Contenidos

- Principios de la relajación pasiva asistida, el uso de soportes y la respuesta de reposo.
- Psoas, músculo del alma
- Arquitectura de la apertura y fisiología del receptáculo cordial: Anahata.
- El nervio vago y la resiliencia: Teoría de la neuroregulación y ejercicios de estimulación para el equilibrio psicocorporal.
- Medicina ayurvédica. Nabhi Abhyanga y Agni Sara Kriya: Introducción a la manipulación dinámica del tejido miofascial abdominal y su impacto metabólico.
- Ergonomía consciente: Reorganización postural en espacios públicos y estiramientos en silla para el entorno laboral.

Actividades

- Práctica de Yoga Restaurativo
- Ejercicios de extensión de la columna dorsal y flexibilización de la cintura escapular.
- Taller de estiramientos de oficina
- Protocolo de activación vagal: Ejercicios oculares y de movilidad cervical para inducir calma inmediata.
- Práctica técnica de masaje visceral y movilización abdominal.
- Exploración del Psoas

Evaluación

- Aplicación correcta de la técnica.
- Participación en prácticas guiadas.

Módulo 5. Tapping (EFT) y liberación emocional

Objetivos

- Conocer los fundamentos del tapping (EFT).
- Aprender a aplicar la técnica para reducir estrés emocional.
- Identificar emociones bloqueadas o recurrentes.
- Desarrollar recursos de regulación emocional.

Contenidos

- Introducción al Emotional Freedom Techniques (EFT).
- Puntos de tapping y secuencia básica.
- Relación entre emoción, pensamiento y cuerpo.
- Aplicación para ansiedad, miedo o tensión.
- Uso autónomo de la técnica.

Actividades

- Demostración práctica de la técnica.
- Práctica guiada de tapping.
- Trabajo sobre situaciones personales de estrés.
- Ejercicios de liberación emocional.

Evaluación

- Aplicación correcta de la técnica.
- Participación en prácticas guiadas.
- Reflexión sobre la utilidad de la herramienta.

Módulo 6. Claridad mental y presencia

Objetivos

- Desarrollar la atención plena y la observación mental.
- Aprender técnicas básicas de meditación aplicadas al bienestar.
- Reducir la reactividad mental ante situaciones de estrés.
- Fomentar la claridad y la estabilidad emocional.
- Desactivar patrones de respuesta automáticos
- Bloquear los pensamientos limitantes y mejorar la autoestima

Contenidos

- Atención plena y consciente del momento presente.
- Gestión de la incertidumbre y flexibilidad mental.
- El silencio como motor energético.
- Introducción a la cultura aztecas: mundo nahual y mundo tonal.
- Habitar y construir mi eje físico
- Habitar mi mirada
- Habitar mi voz
- Mi mentira personal vs patrones de pensamientos limitantes.
- Actitud: habitando un cuerpo.

Actividades

- Observación de pensamientos sin juicio.
- Prácticas guiadas de meditación.
- Construcción del eje axial como soporte de estabilidad.
- Técnicas de yoga ocular para la liberación de la tensión craneal y la apertura perceptiva.

- Utilización de la mirada como puente para pasar del enfoque focalizado (estrés) a la visión periférica (calma y perspectiva).
- Desarrollar la presencia vocal para una comunicación profesional auténtica y regulada.
- Identificación de mi mentira personal y construir afirmaciones que refuerzan un pensamiento positivo.
- Práctica de escucha activa.

Evaluación

- Participación en ejercicios grupales.
- Aplicación diaria de las técnicas.
- Registro personal de prácticas.
- Bitácora de integración somática.
- Reflexión sobre cambios percibidos en la atención y la calma mental.