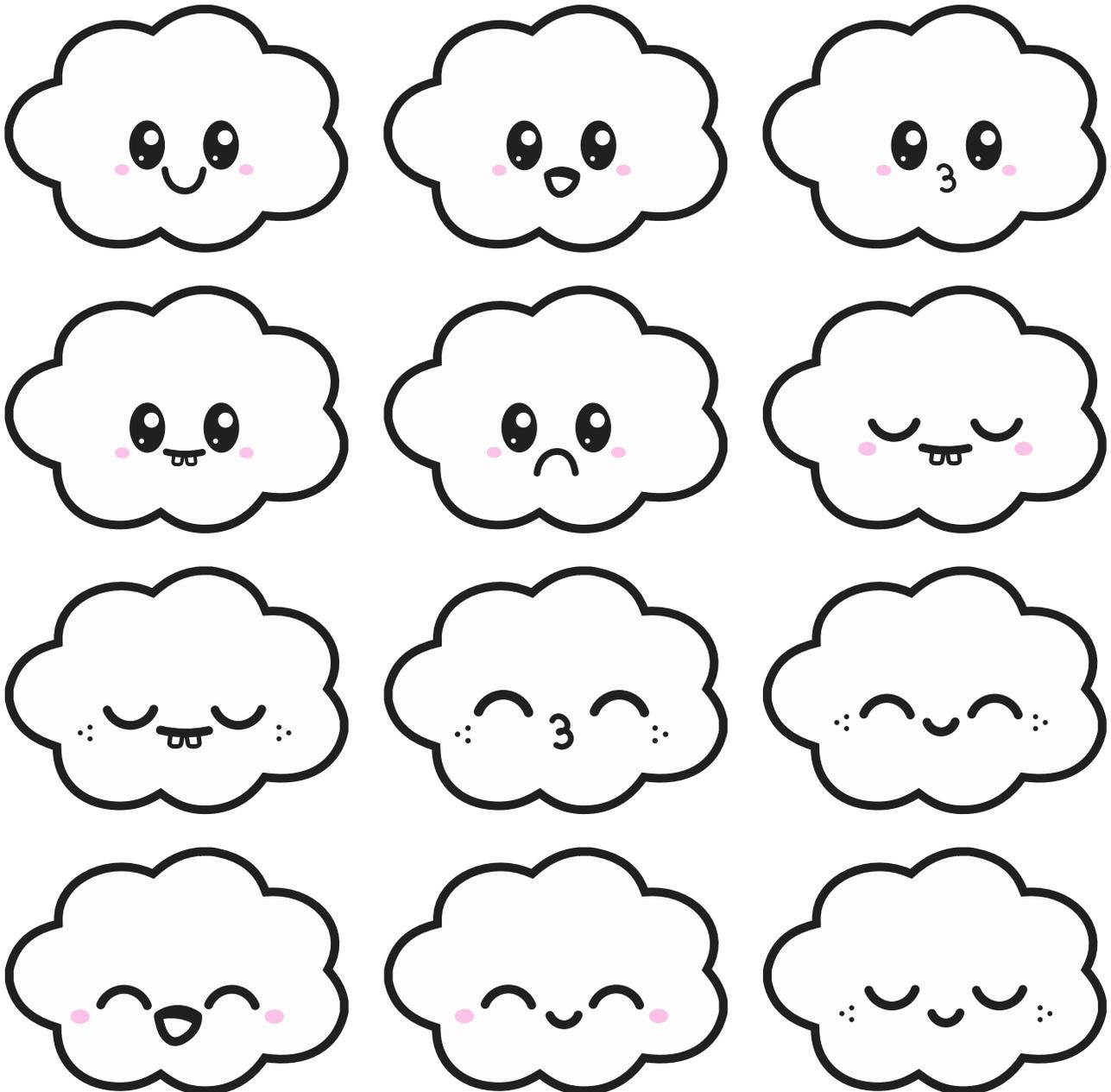
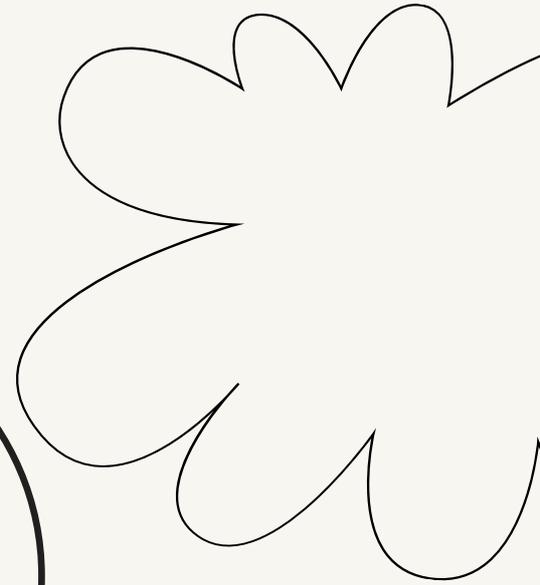




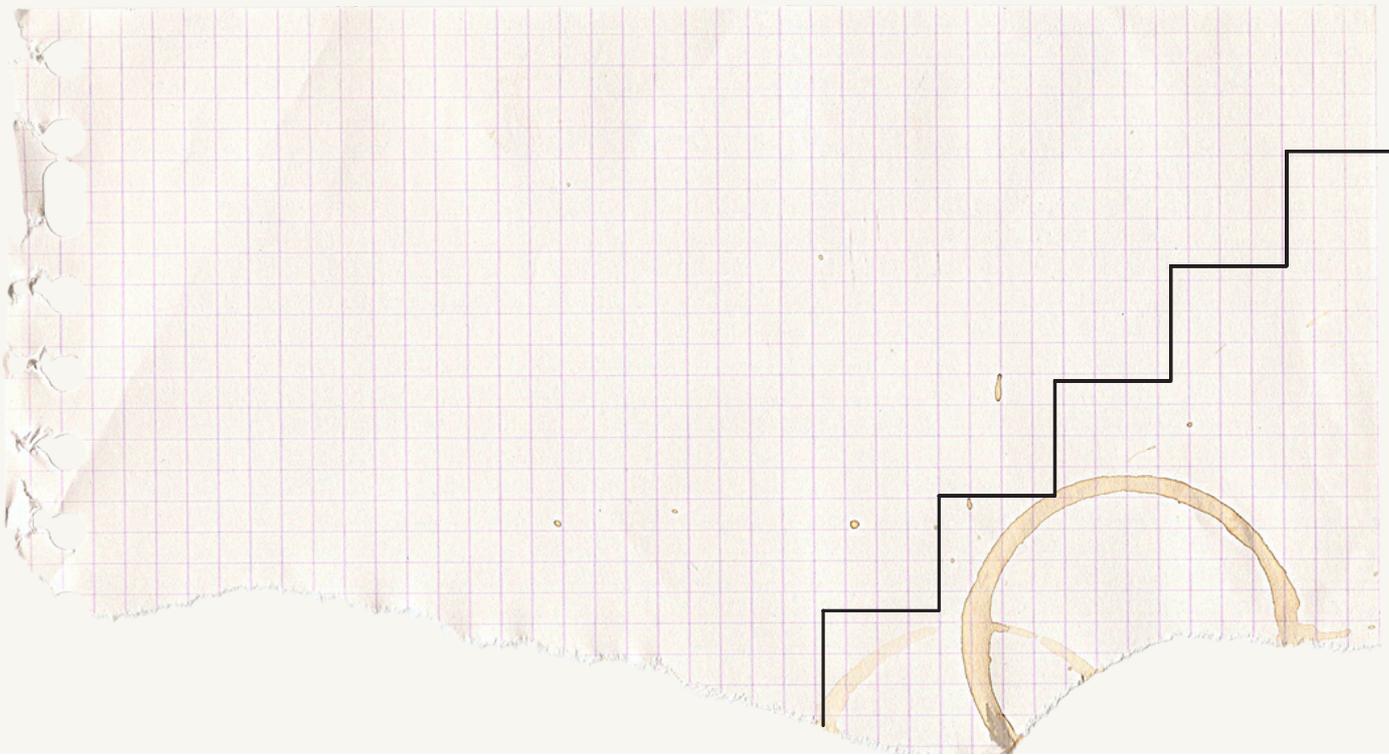
# PREVENCIÓN DEL BURN OUT



# Las tres dimensiones del **Burn Out**



Describe alguna experiencia que te venga a la mente al leer esto



# RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

La relajación muscular progresiva nos enseña a darnos cuenta de la tensión para que podamos identificar y resolver el **estrés**.

Encuentra un lugar privado y callado. Siéntate o acuéstate en una manera cómoda.

La idea de esta técnica es tensar cada músculo y después dejar la tensión.

Practiquemos con los pies.

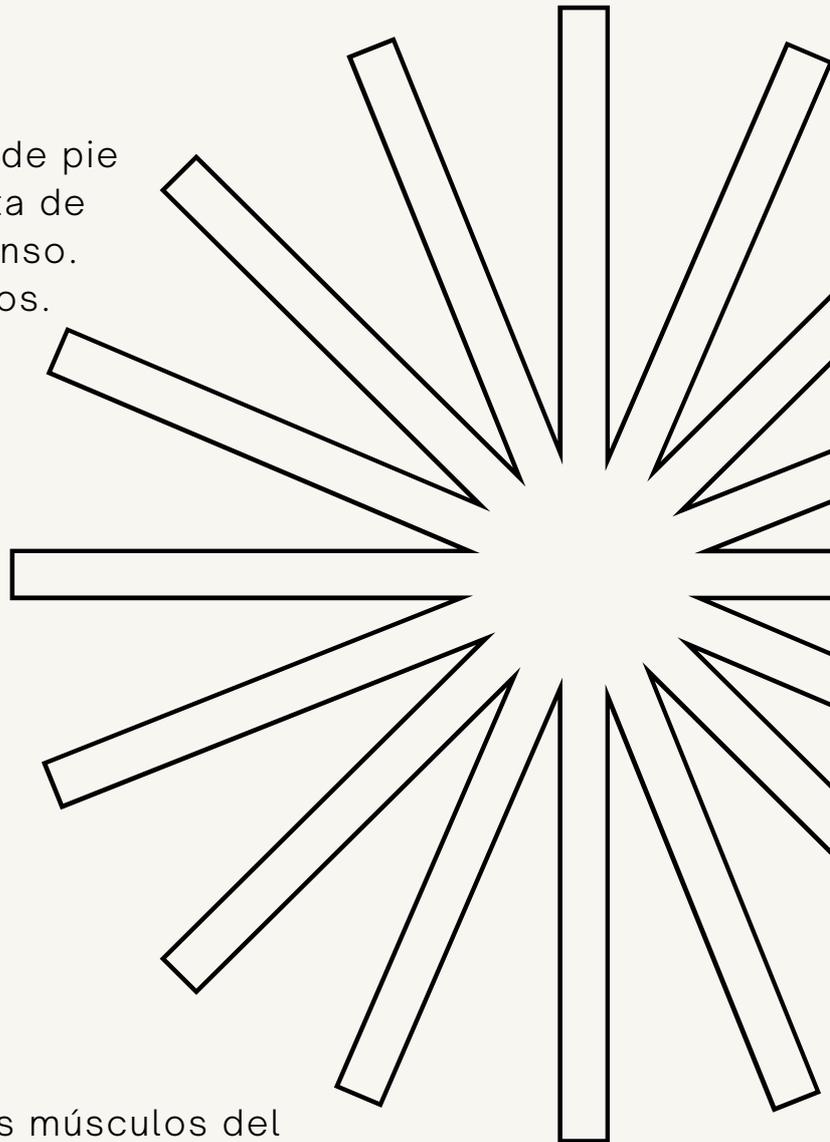
Tensa los músculos en los dedos de pie por doblarlos en el pie. Date cuenta de cómo sienta cuando el pie está tenso. Contenga la tensión por 5 segundos.

Deja la tensión de los dedos de pie. Relájalos. Date cuenta de cómo los sienten después de dejar la tensión.

Tensa los músculos del tobillo. Contenga la tensión por 5 segundos. Date cuenta de la sensación de tensión en la pierna.

Deja la tensión del tobillo, y date cuenta de la sensación de relajación distinta.

Sigue así, tensando y relajando los músculos del cuerpo. Después de terminar con los pies y las piernas, sigue al torso, los brazos, las manos, el cuello, y la cabeza.



# RESPIRACIÓN PROFUNDA

La respiración profunda le señala al cerebro que calme el cuerpo. Con práctica, en el futuro el cuerpo le responderá a la **respiración profunda** con más eficacia.

Respira lentamente. Cuenta silenciosamente y asegura que la respiración dure por lo menos 5 segundos. Presta atención a la sensación del aire que llena los pulmones

Contén la respiración por 5 a 10 segundos (otra vez, cuenta). La respiración debe durar más que una respiración normal

Respira muy lentamente por 5 a 10 segundos (¡cuenta!). Simula como soplas por una pajita. Puedes practicar con una verdadera pajita

Repite el proceso hasta que te sientas tranquilo

