

**ACTIVIDADES**

Cómo manejarías el estrés en las siguientes situaciones:

10. Enfrentarte a una participación deportiva importante.

20. Estar involucrado con drogas y alcohol.

30. Rompimiento con tu novia (o).

40. Tener discusiones con tus padres.

50. No tener trabajo tus padres.

60. La muerte de un ser querido (Padres, hermano).

10	Experimentar la muerte de un ser querido
11	Experimentar la muerte de un ser querido
12	Experimentar la muerte de un ser querido
13	Experimentar la muerte de un ser querido
14	Experimentar la muerte de un ser querido
15	Experimentar la muerte de un ser querido
16	Experimentar la muerte de un ser querido
17	Experimentar la muerte de un ser querido
18	Experimentar la muerte de un ser querido
19	Experimentar la muerte de un ser querido
20	Experimentar la muerte de un ser querido
21	Experimentar la muerte de un ser querido
22	Experimentar la muerte de un ser querido
23	Experimentar la muerte de un ser querido
24	Experimentar la muerte de un ser querido
25	Experimentar la muerte de un ser querido
26	Experimentar la muerte de un ser querido
27	Experimentar la muerte de un ser querido
28	Experimentar la muerte de un ser querido
29	Experimentar la muerte de un ser querido
30	Experimentar la muerte de un ser querido
31	Experimentar la muerte de un ser querido
32	Experimentar la muerte de un ser querido
33	Experimentar la muerte de un ser querido
34	Experimentar la muerte de un ser querido
35	Experimentar la muerte de un ser querido
36	Experimentar la muerte de un ser querido
37	Experimentar la muerte de un ser querido
38	Experimentar la muerte de un ser querido
39	Experimentar la muerte de un ser querido
40	Experimentar la muerte de un ser querido
41	Experimentar la muerte de un ser querido
42	Experimentar la muerte de un ser querido

De las 813 personas que participaron en este estudio, es el número de ellas que experimentaron el evento mencionado. Este es la puntuación promedio que las personas dieron a los eventos.

**APÉNDICE**



Musculatura pectoral



Musculatura de las pantorrillas



Musculatura abdominal



## RUTINA DE FLEXIBILIDAD

## RUTINA DE FLEXIBILIDAD

**Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides**

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, a ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándote en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que te sujete por las muñecas.

**Nota:** Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



Musculatura pectoral

**Músculo en tensión: gemelos**

Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura de las pantorrillas

**Músculo en tensión: abdominales**

Con los pies juntos apoyarse sobre las manos. Dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más bajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura abdominal



**Músculo en tensión: tibial anterior**  
 Sentate sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.



Musculatura anterior de la pierna

**Músculo en tensión: aductores**  
 Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos y tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.



Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)

**Músculo en tensión: iliáco lumbar**  
 Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.

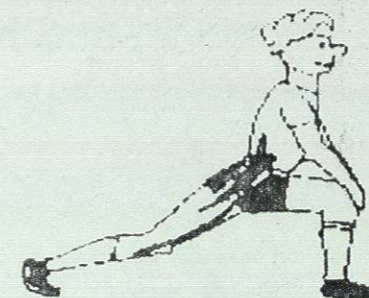


Musculatura anterior del muslo y musculatura iliaco-lumbar

**Músculo en tensión: psoas mayor e iliaco**

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar las caderas hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

**Atención:** La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impediría el estiramiento en la cadera.



Calentamiento

Musculatura profunda del flexor de la cadera

**Músculo en tensión; bíceps femoral**

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.



Musculatura posterior del muslo

**Músculo en tensión: erectores de la espalda**

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

**Alternativa:** Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



Musculatura profunda de la espalda: los extensores

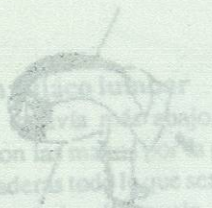




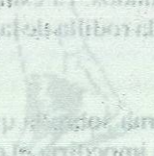
Musculatura profunda  
del tórax de la cabeza



Musculatura posterior  
del muslo



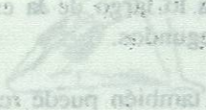
Musculatura profunda de la  
espalda: los extensores



Musculatura anterior de la pierna



Musculatura lateral, parte interior  
del muslo (los aductores)



Musculatura anterior del muslo  
y musculatura iliaco-lumbar

Relajación

La relajación es el menor estado de tensión muscular que el organismo puede lograr, pasando una o todas sus partes con el mínimo consumo de energía nerviosa y química.

Sentado  
Separar piernas  
Flexionar tronco hacia adelante  
Tocar tobillos con las manos



Calentamiento

- Rotación de articulaciones
- Trote de 800 metros a 1500 metros

Se alternan:

- \* Elevación de rodillas = 30"
- \* Elevación de talones = 30"
- \* Velocidad de 7-30 metros o mas
- \* Trote corto y rápido de 20 metros



Sentado  
Extender piernas  
Flexionar pierna izquierda y  
sobre pierna extendida  
Empujar rodilla izquierda con  
izquierda  
Girar tronco a la izquierda  
Alternar otra pierna

Un minuto de caminata

De espaldas (decúbito dorsal)  
Flexionar piernas  
Abrazarlas y jalárselas hacia el pecho  
Espalda plana



Hincado  
Apoyar manos en el piso  
Juntar barbilla al pecho  
Contrair abdomen  
Arquear espalda

