

8.- ¿En qué manera afecta el estrés en la salud emocional?

9.- ¿Qué diferencia existe entre la ansiedad generalizada y el pánico?

10.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

11.- ¿Cuál es la diferencia entre la ansiedad orgánica y la psicógena?

12.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

13.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

14.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

15.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

16.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

17.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

18.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

19.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

20.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

8.- ¿En qué manera afecta el estrés en la salud emocional?

9.- ¿Qué diferencia existe entre la ansiedad generalizada y el pánico?

10.- ¿Cuál es el objetivo de la terapia conductiva y cómo se utiliza para modificar el comportamiento de las personas?

Músculo en tensión: gergelos

Con los pies juntos 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 abajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



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.

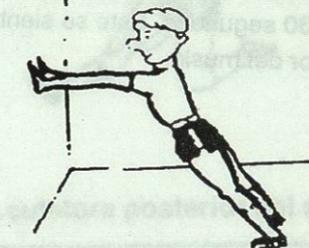
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de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



Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

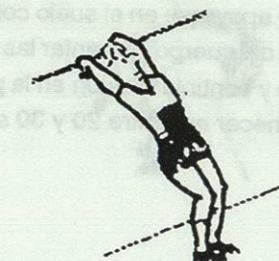
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



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 abajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura abdominal

Músculo en tensión: tibial anterior

Siéntate 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: ilíaco lumbar

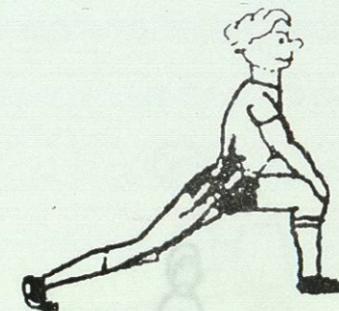
Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



Musculatura anterior del muslo y musculatura ilíaco-lumbar

Músculo en tensión: psoas mayor e ilíaco

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.



Musculatura profunda del flexor de la cadera

Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impedirá el estiramiento en 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 cucullas). 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

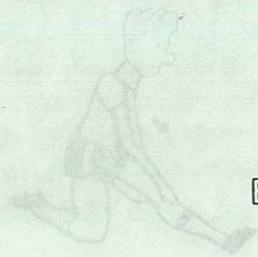
Ejercicios de Relajación



Musculatura profunda del flexor de la cadera

Musculo en tensión: psoas mayor e iliaco
 Con el cuerpo erguido y la pierna estirada hacia atrás, proyectar las caderas hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento queda haciendo más flexión apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

Atención: La cabeza debe estar sobre la pierna que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impediría el estiramiento de la musculatura.



Musculatura posterior del muslo

Musculo en tensión: bíceps femoral
 Anodilarse sobre una toalla 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. Siéntese como se tensa la pierna que se estira el muslo.

Musculo en tensión: erectores de la espalda
 Flexionar hacia adelante la espalda ayudándose algo con las manos y sentir la tensión e irse de la espalda dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.
 Alternativa: Esta flexión también puede realizarse sentado, con las manos dobladas colocando la cabeza entre las rodillas.

Musculatura profunda de la espalda: los extensores

Ejercicios de Relajación



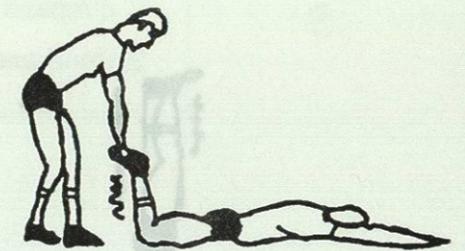
De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



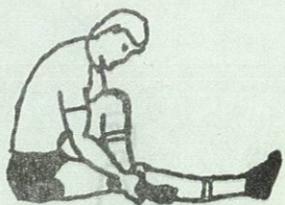
Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.



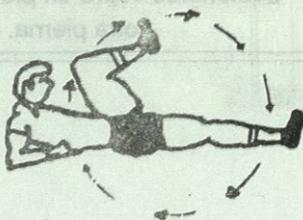
Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



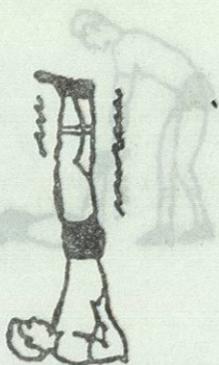
Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.



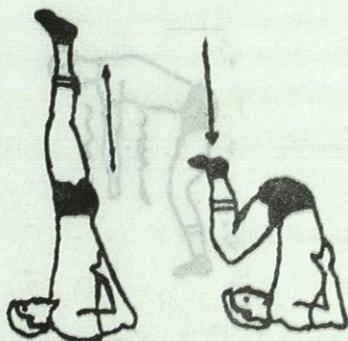
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



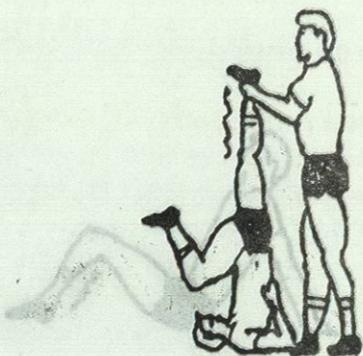
En la posición de vela: bicicleta suave.



En posición de vela: vibraciones



En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas.



En posición de vela, se sacude primero una pierna y después, la otra.

Pasos de la Estrategia

Con los pasos para aplicar la estrategia TRIPAS en el salón de clase se establecieron los siguientes pasos:

- 1) Encontrar el título en el índice.
- 2) Localizar y pasar el título de la unidad.
- 3) Pasar los títulos de los capítulos anterior y posterior del capítulo que se va a estudiar.
- 4) Determinar la relación entre el tema del libro y el tema del capítulo.

Ejemplo:

Relaciones

1) Usar palabras claves para confirmar las relaciones entre la información.

2) Identificar la información proporcionada en la introducción (organización del capítulo, temas generales que se cubren, información ya vista).

3) Identificar las metas y objetivos del capítulo.

Apéndice

Partes principales

1) Identificar los encabezados principales y los subtemas; encontrar en cuadros los encabezados y los subtemas para obtener una descripción gráfica de la organización de los temas del capítulo.

2) Localizar las palabras claves usadas en el capítulo.

3) Enlazar las palabras claves con la nueva información esencial.

Sumario

1) Encontrar el resumen.

2) Localizar el cuestionario del capítulo (para utilizarlo en el resumen o repaso del capítulo).

3) Pasar el resumen.

- 1er. lev.
- 2da. lev.
- 3er. lev.
- 4ta. lev.