

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?

Clasifica cada uno de los siguientes tipos de ansiedad en su carácter, alteraciones fisiológicas o psicológicas:

- a) Depresión
- b) Ansiedad generalizada
- c) Pánico
- d) Manía

Explica por qué tipo de ansiedad influye en el desarrollo de la depresión.

¿Qué rol juega el estrés en la depresión?

7.- ¿Cuál es la meta del pánico?

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

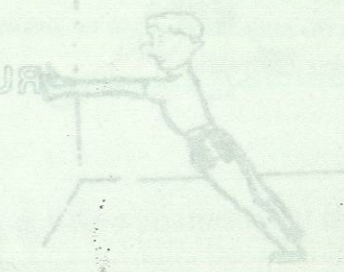
8.- ¿En qué manera afecta el estrés en la salud emocional?

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.

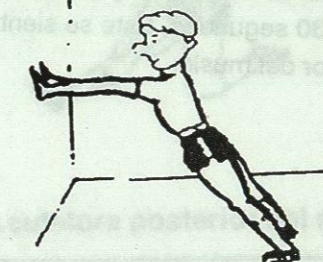
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de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



Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

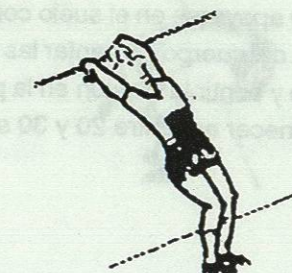
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



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

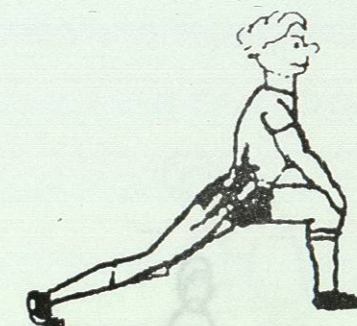
Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



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

Músculo en tensión: psoas mayor e ilíaco
 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 los músculos.



Musculatura posterior del muslo

Músculo 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.

Músculo en tensión: erectores de la espalda
 Flexionar hacia adelante la espalda ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión e ir girando 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



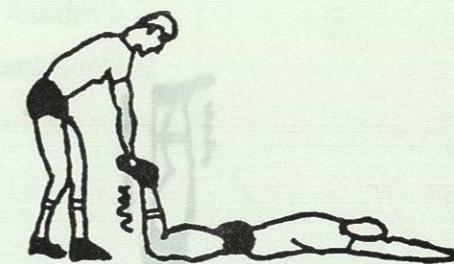
De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



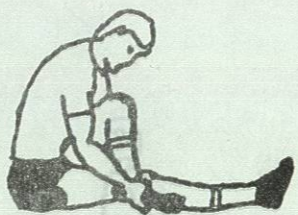
Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.



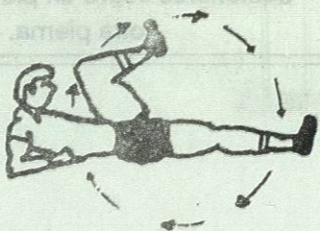
Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



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



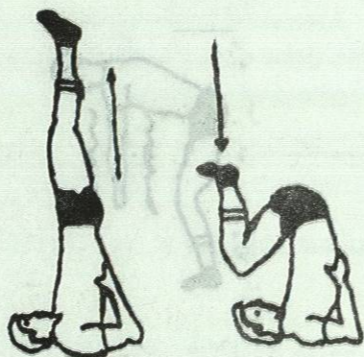
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



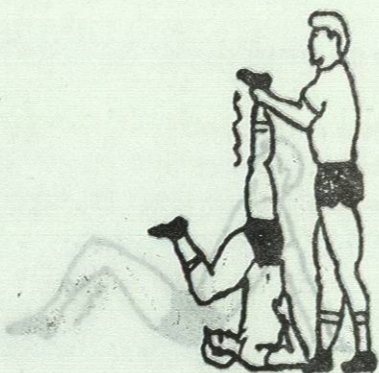
En la posición de vela: bicicleta suave.



En posición de vela: vibraciones



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



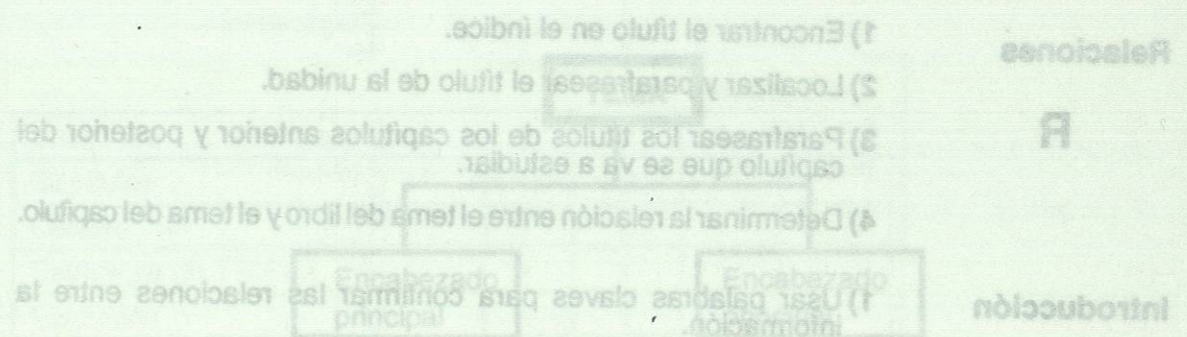
En posición de vela, se sacude primero una pierna y después, la otra.

Pasos de la Estrategia

Con los pasos para aplicar la estrategia TRIPAS en el salón de clase se debe considerar 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:



Apéndice

