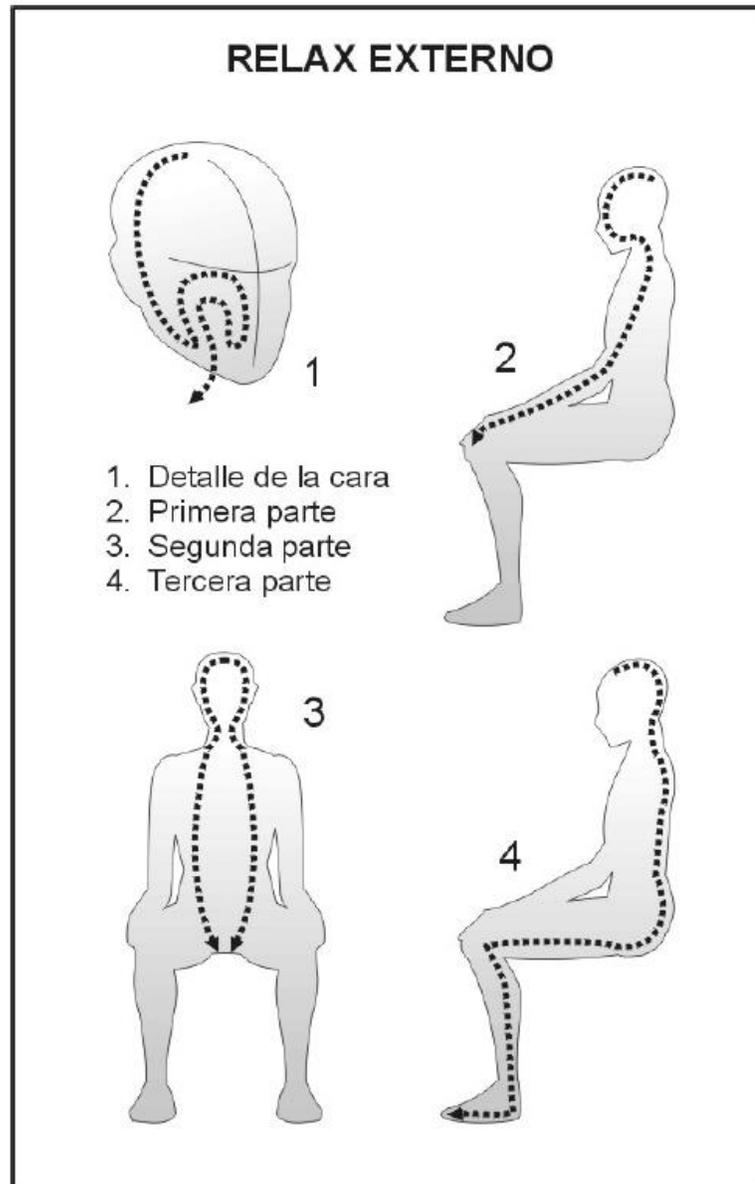


ANEXOS

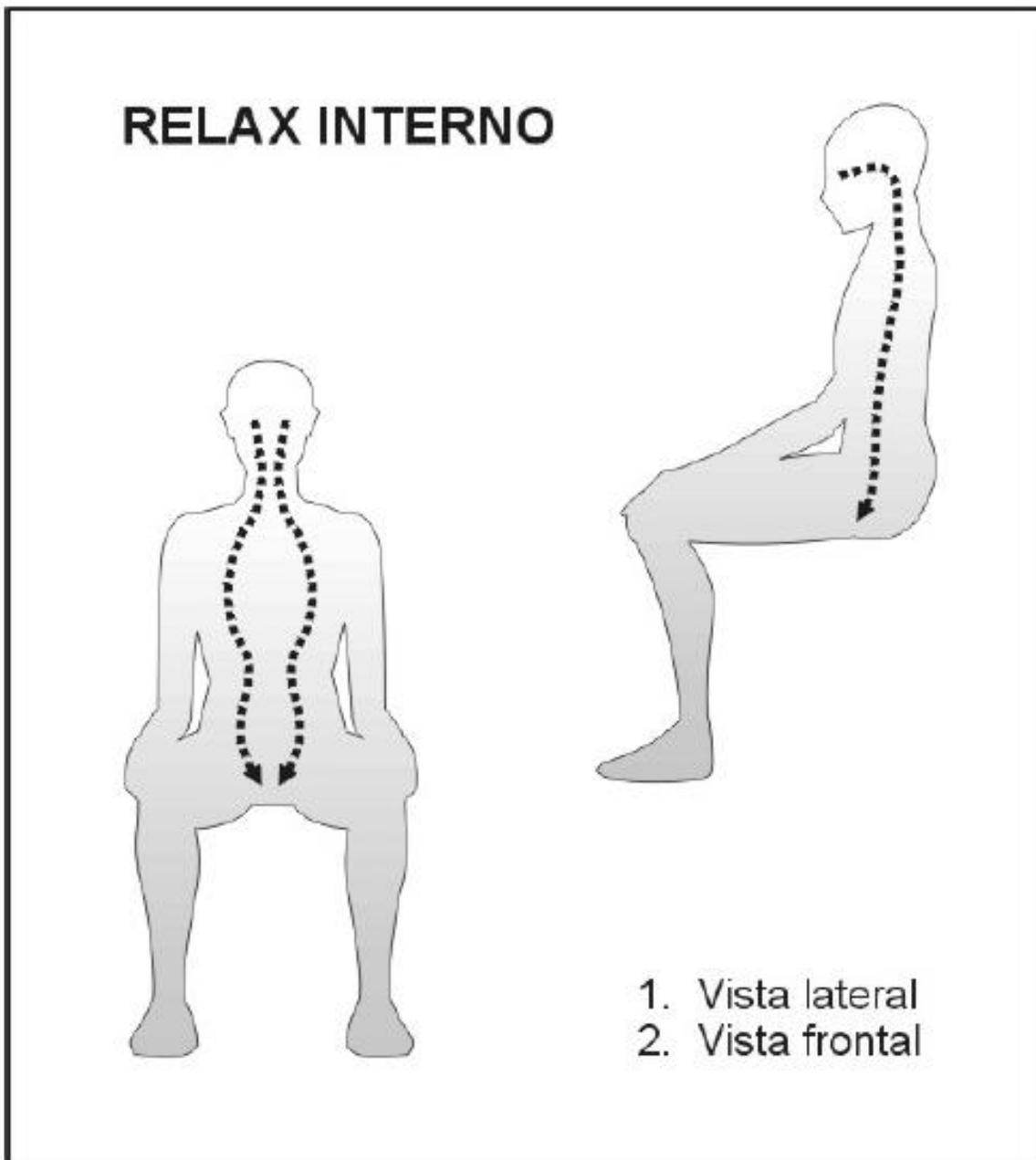
Psicofísica Practicas de Relajación

Recorrido de relax físico externo



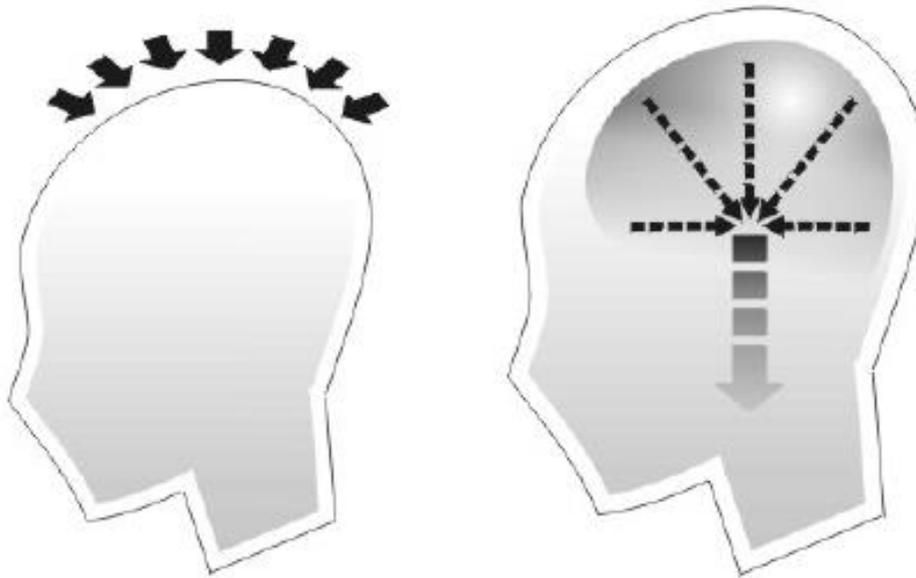
Al finalizar este ejercicio y cuando lo tenga dominado, deberá experimentar una buena relajación muscular externa.

Recorrido del relax interno



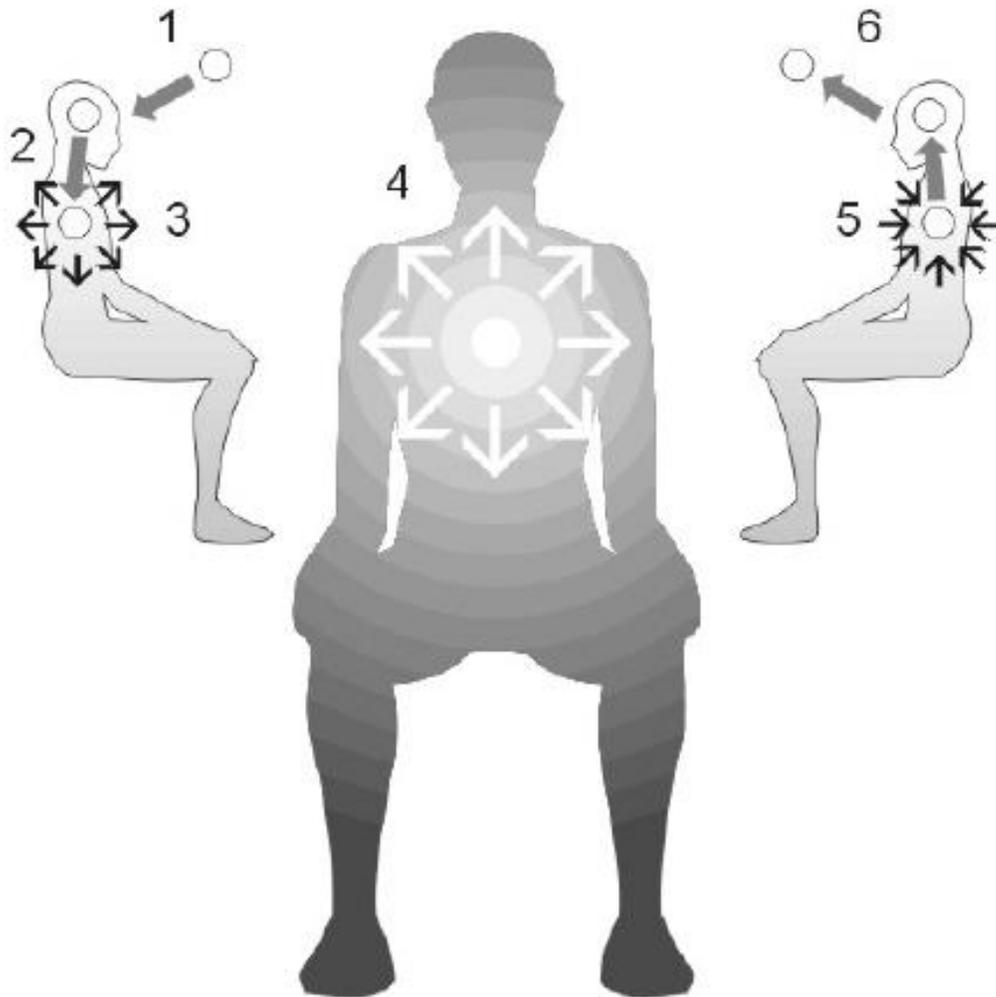
Recorrido del relax mental

RELAX MENTAL



1. Sensación de la parte superior del cerebro
2. Bajada hacia en centro del cerebro

EXPERIENCIA DE PAZ



1. Visualización de la esfera. Bajada a la altura de los ojos.
2. Entrada en la cabeza. Bajada al centro del pecho.
3. Expansión de la esfera.
4. Experiencia de paz.
5. Concentración de la sensación.
6. Visualización, subida hasta la cabeza y salida de la esfera.

Conversión de imágenes tensas cotidianas

Conversión de Imágenes tensas cotidianas

1.- Evocar la situación tensa



2.- Ubicar la parte del cuerpo que se tensa según el sistema de tensiones



3.- Realizar relax hasta distenderse frente a la imagen

1.- Técnica de Relax rápido de apretar y soltar

2.- Relax externo o interno según sea el caso

Practicas Psicofisicas

Indique con una cruz o un victo según corresponda

	Parte intelectual	Parte emotiva	Parte motriz
Centro Intelectual	Abstracciones	Hábitos Intelectuales (Intereses / Curiosidad)	Imágenes
Centro Emotivo	Intuiciones	Hábitos Emotivos	Pasiones
Centro Motriz	Cuidado Motriz	Habitos del Movimiento	Reflejos Adquiridos
Centro Vegetativo	Tendencias Orgánicas	Hábitos Vegetativos	Reflejos no Adquiridos

Indique con una cruz o un victo según corresponda



	Parte Intelectual	Parte Emotiva	Parte Motriz
Selectores			
Adesores			
Elevadores de Energía			

Velocidad de los Centros

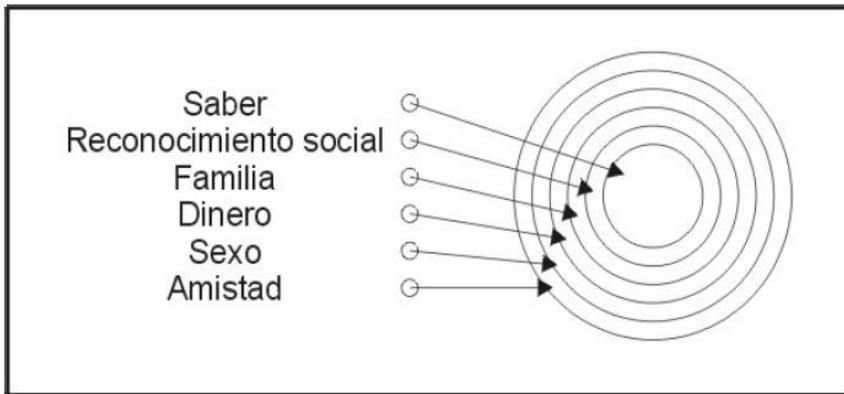


- ▶ La velocidad de respuesta de los Centros va desde las situaciones más simples a las más complejas, siendo el vegetativo el más rápido y el intelectual el más lento.
- ▶ Como vemos en el gráfico, ante un bocinazo de alerta al cruzar la calle la respuesta más rápida, y prácticamente inmediata, es la subida de adrenalina, luego el salto para esquivar el peligro, seguidamente de eso la angustia de la sorpresa y finalmente todas las consideraciones y reflexiones ante la situación de riesgo.

Círculos de prestigio

Poner en círculos concéntricos los prestigios más importantes, es decir aquellos aspectos que más nos interesa ser reconocidos o que se diga de mí, no lo que más me importa. Es decir si es el saber es porque a mí me importa que se diga de mí que soy inteligente. Si me importa ser reconocido como bella o atractivo el prestigio sería el sexo, si ser buena madre, sería la familia.

A veces es mas fácil vislumbrar mis prestigios y cual es más importante que otro sirve preguntarse en contrario es decir, que me importa más que digan que soy tonto o feo, mala madre o miserable(en el caso del dinero), etc.

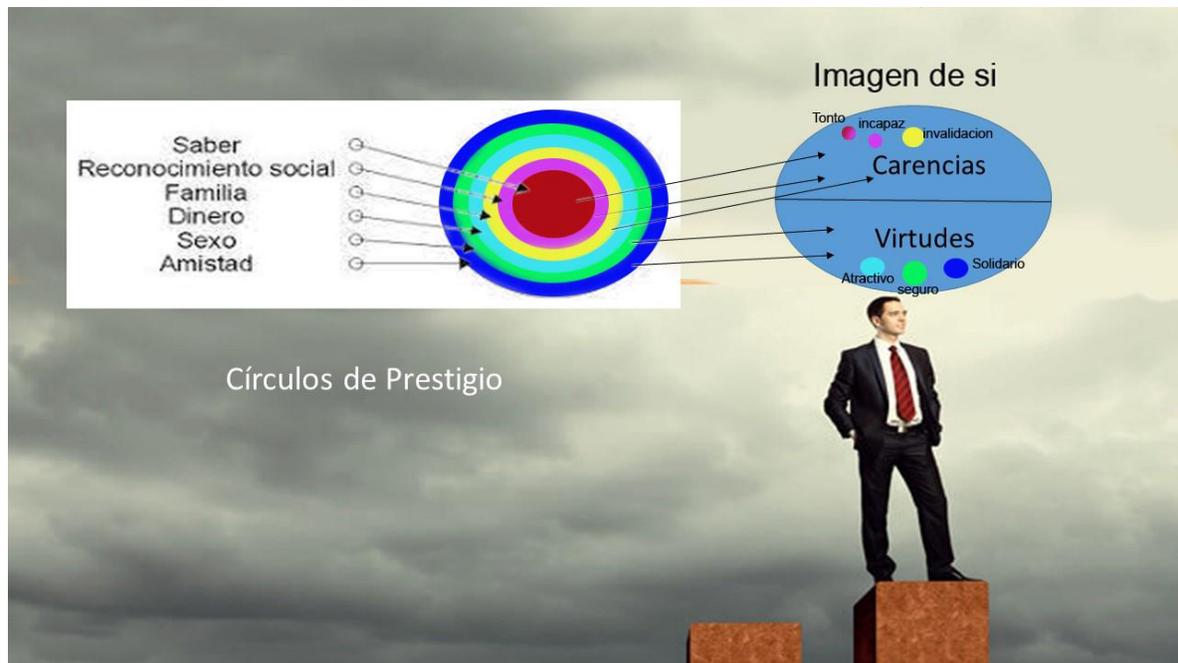


Según este cuadro obtendremos un orden desde lo que más nos afecta a lo que menos nos interesa ser reconocidos, desde los círculos más internos a los más periféricos.

Imagen de si

Los círculos más centrales representan las creencias que tenemos sobre nuestras carencias.

Si me importa ser reconocido por mi inteligencia o saber mis creencias sobre mí es que soy tonto o inculto.



Por otro lado si no me importa ser reconocido por la amistad o el sexo, eso denota mis virtudes sobre las cuales estoy seguro es decir me reconozco amistoso, fiel solidario o me reconozco atractivo.

La imagen de si esta dado por dos aspectos: mis carencias y mis virtudes.

Según esto podemos establecer dos tablas, una de carencias y una de virtudes.

VIRTUDES

PRESTIGIO	VIRTUD	IMAGEN DE SI
DINERO	SEGURO	CAPAZ /
FAMILIA	PREOCUPADO	CONECTIVO
AMISTAD	RELACIONES PROFUNDAS	SOLIDARIO

CARENCIAS

Prestigio	Compensación	Imagen de si
SABER	VALIDARME	INSEGURO
SEXO	NOTARME	INVISIBLE
RECONOCIMIENTO SOCIAL	SER DIFERENTE	INCAPAZ

Roles

Los roles son actitudes codificadas que establecemos en cada ámbito en que nos desenvolvemos. Siendo esto así podemos ser eficaces y autogestivos en el trabajo o ser maternalitas o paternalistas con la pareja, por lo tanto podemos tener roles bien o mal configurados.

The infographic is set against a dark teal background. At the top center, the word 'Roles' is written in a large, white, sans-serif font. To the right of this title is a small red rectangular block. Below the title, there are two stacked rectangular boxes. The top box has a red header with the text 'Roles mal configurados' in white. The body of this box is light pink and contains the text: 'Son roles que no dan respuestas eficaces en algún ámbito ya sea por deficiencia o desproporción ya que generalmente arrastran formas de un ámbito a otro por tendencia o compensación, por ejemplo rol maternal o paternal con la pareja.' The bottom box has an orange header with the text 'Roles bien configurados' in white. The body of this box is light pink and contains the text: 'Son roles que permiten una óptima adaptación y dan respuestas eficaces y unitivas en el ámbito donde se aplican, por ejemplo rol autogestión en un emprendimiento económico.'

Si descubrimos nuestros roles en cada ámbito descubriremos que su buena o mala configuración está íntimamente relacionados con las carencia y virtudes de la imagen de sí.

Ejemplo

Ambito	Rol	Bien configurado	Mal configurado	Compensación	Virtud
Pareja	Maternal		x	Mala madre	
trabajo	emprendedor	x			Capaz
Amistad	Basurero psicológico		x	Carencia de afecto	

Completar

Ambito	Rol	Bien configurado	Mal configurado	Compensación	Virtud

La Actitud básica

Esta dada por la tendencia es decir aquellos aspectos en común que se da en los roles en todos o la mayoría de los ámbitos en donde me desenvuelvo.

Actitud básica

- ▶ En general podemos reconocer una tendencia o forma que se nos da en todos los roles, una forma común que atraviesa transversalmente todos los ámbitos, esa forma es la actitud básica que se presenta de forma ambivalente es decir, en algunos ámbitos es eficaz y en otros se inadapta generándonos dificultades en esos ámbitos donde de manifiesta mal configurado.

Ambito	Rol	Actitud Basica
Familia		
Sexo		
Trabajo		
Amistad		
Entretenimiento		

Los ensueños y el núcleo de ensueño

Los ensueños secundarios son aquellas imágenes en las que pensamos compensatoriamente frente a alguna carencia o realidad no querida que vivimos, es decir ante el cansancio se ensueña con vacaciones. La pobreza ensueña con bienes materiales, etc. Son imágenes concretas que movilizan el cuerpo y la acción



Los ensueños primarios operan a la base de los ensueños secundarios y no son imágenes concretas sino conceptos, es decir a la base de la casa esta la búsqueda de seguridad y estabilidad.

Núcleo de ensueños

Núcleo de ensueños

- **Núcleo de ensueños:** Es un clima mental básico, que hace surgir ensueños primarios compensatorios (como imágenes que descargan las mayores tensiones internas y, al mismo tiempo, esas imágenes orientan conductas hacia el mundo). Hay personas cuyo núcleo (cuyo clima mental básico) ha quedado fijado a una etapa muy primaria de su vida.

