

¿Cómo afrontar
los conflictos?

Relajación Conductual

Posturas ante situación
de estrés y tensión
“sentados”.



Unidad	No relajado
<i>Respiración</i>	Respiración irregular y frecuencia alta en las respiraciones.
<i>Silencio</i>	Se percibe: habla, suspiros, toses, u otros sonidos.
<i>Espalda</i>	Inclinados hacia adelante, arqueados hacia atrás o desviados hacia un lado.
<i>Cabeza</i>	Cabeza ladeada o girada en cualquier dirección. Nariz fuera de la línea media.
<i>Ojos</i>	Ojos abiertos con excesivos parpadeos, o si están cerrados moviéndose en las cuencas, bajo párpados tensos y temblorosos.
<i>Boca</i>	Labios cerrados firmemente, dientes juntos o boca abierta de forma incómoda.
<i>Garganta</i>	Traga se mueve o se prepara para hablar.
<i>Hombros</i>	Hombros encogidos, torcidos o a distinta altura el uno del otro.
<i>Brazos y Manos</i>	<u>Brazos</u> : están colgando, cruzados, o nos apoyamos sobre ellos. <u>Manos</u> : Dedos entrelazados, puños cerrados o agarrando los brazos de la silla.
<i>Piernas</i>	Cruzadas, extendidas o metidas bajo el asiento.



Relajación Conductual

Posturas relajadas y en calma “sentados”.



Unidad	No relajado
<i>Respiración</i>	Respiración regular y menor frecuencia en las respiraciones.
<i>Silencio</i>	No se perciben suspiros, palabras u otros sonidos.
<i>Espalda</i>	omoplatos y caderas tocan la silla en puntos simétricos.
<i>Cabeza</i>	Erguida y mira hacia delante con la nariz centrada.
<i>Ojos</i>	Párpados cerrados suavemente y globos oculares quietos.
<i>Boca</i>	Labios separados por el centro, dientes separados.
<i>Garganta</i>	Sin actividad visible.
<i>Hombros</i>	En posición baja, y los dos a la misma altura.
<i>Brazos y Manos</i>	<u>Brazos:</u> las muñecas descansan sobre los muslos. <u>Manos:</u> palmas hacia abajo y dedos ligeramente curvados.
<i>Piernas</i>	ambos pies apoyados en el suelo (toda la planta) y la articulación de la rodilla forma un ángulo recto. las rodillas caen ligeramente hacia afuera en una posición cómoda.

