



# TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y CONTENCIÓN EMOCIONAL PARA POLICÍAS





# TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y CONTENCIÓN EMOCIONAL PARA POLICÍAS

## **Créditos**

### **Autora:**

Julieta Trejo Velasco

### **Diseño Gráfico y Editorial:**

–MOW Estudio Creativo–  
Max Ulises Estrada Martínez  
Daniela Jiménez Limón

### **Portada e Ilustraciones:**

–MOW Estudio Creativo–  
Max Ulises Estrada Martínez  
Luis César González Mendoza

Se permite la reproducción total o parcial de su contenido sin necesidad de autorización previa, con fines educativos, divulgativos no comerciales. Sólo pedimos citar la fuente.

Impreso en México  
Primera edición 2018

Este documento ha sido impreso con papel  
100% reciclable

**Programa de Fortalecimiento para la Seguridad de  
Grupos en Situación de Vulnerabilidad**

SEGOB  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



CNS  
COMISIÓN NACIONAL  
DE SEGURIDAD



UNODC  
Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

Objetivo General

Contenido

¿Cómo Usar Este Material?

## 12 I. TÉCNICAS DE MOVIMIENTO CORPORAL CONSCIENTE

1. Arraigo o enraizamiento
2. Estirarse hacia atrás
3. Vibración acostado/a
4. Saludo oriental
5. Pateando en la cama

## 15 II. TÉCNICAS DE ESFERODINAMIA

1. Masaje en los pies con pelota de tenis
2. Masaje en cara con pelotas de esponja
3. Relajamiento de las vértebras lumbares con pelota inflable:

Ejercicio A. báscula pélvica

Ejercicio B. movilización y extensión

Ejercicio C. movilización en flexión

Ejercicio D. movilización en rotación

4. Masaje en los pies con pelota de tenis

## 21 III. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1. Respiración abdominal
2. Respiración nasal
3. Respiración y meditación
4. Respiración ventral
5. Respiración práctica en un minuto

## 32 IV. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

1. El espantado
2. Tensar y destensar
3. El energizador
4. Abrazo de rodillas
5. Respiración práctica en un minuto

## 37 V. TÉCNICAS DE ACUPUNTURA

1. Puertas de la consciencia (GB 20)
2. Hoku (LL 4)
3. Portón interno (P 6)
4. Suprema rapidez (LV 3)
5. Tres millas más (ST 36)

## 44 VI. MANDALAS

## 46 VII. EJERCICIO DE ATENCIÓN PLENA

1. Drop

ANEXO DE MANDALAS  
REFERENCIAS

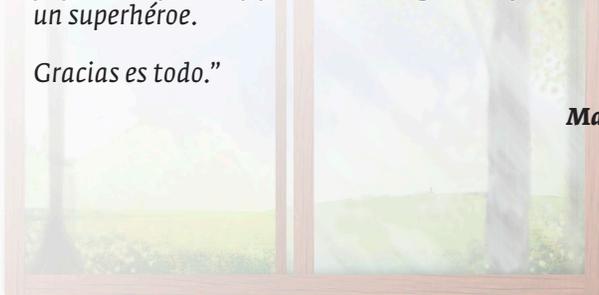
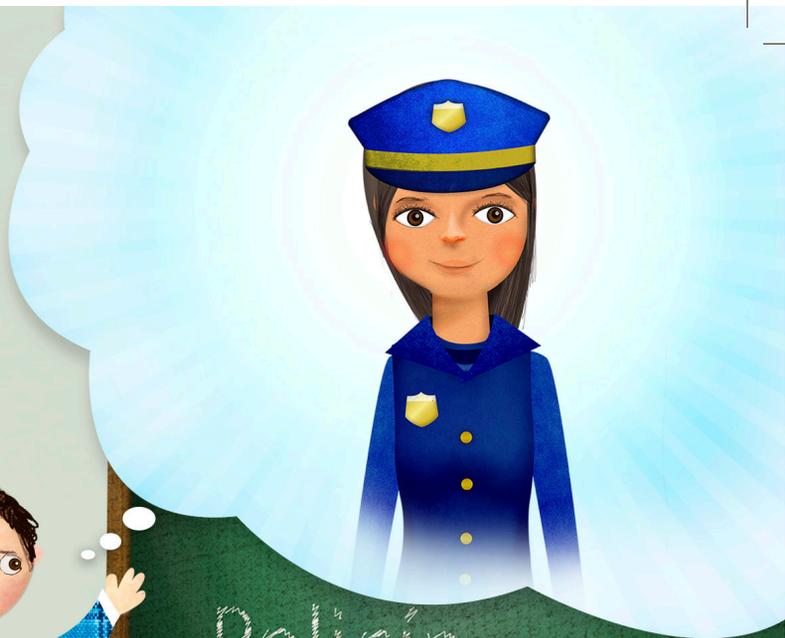
*“Buenos días profesora, buenos días compañeros hoy voy a exponer del policía:*

*El policía es un superhéroe que ayuda a las personas más necesitadas brindándoles alegría y felicidad.*

*El policía asegura a personas malas y a delincuentes arriesgando su propia vida para defendernos y por eso mi papá es un policía y yo cuando sea grande quiero ser como él: un superhéroe.*

*Gracias es todo.”*

**Max (6 años)**



Durante el ejercicio de sus atribuciones y funciones, las personas que laboran como policías están expuestas al estrés, amenazas, peligros y agresiones permanentes intrínsecos a su deber de servir y proteger a la comunidad. El enfrentar a personas que realizan conductas criminales implica la exposición hasta de su propia vida. ¿Y cómo repercuten estas experiencias en su salud?

El trabajo de la policía requiere de personas con los recursos internos y externos para contrarrestar el día a día con las condiciones y circunstancias que se les hayan presentado, cumpliendo con la exigencia del autocontrol de sus emociones, de capacidad de respuesta efectiva; y de atención con calidad a las personas dentro de un marco que garantice el respeto a los derechos humanos.

Reconocemos que las situaciones estresantes son inevitables, no obstante, podemos incidir en la respuesta del personal de la Policía ante estos estímulos, a través del fortalecimiento de sus recursos personales. La expresión emocional forma parte de la inteligencia emocional que las y los policías necesitan desarrollar para mejorar los procesos de autorregulación orgánica. Esta es una propuesta preventiva que tiene la intención de agradecer su trabajo y contribuir en el cuidado de su salud integral.

La salud de los hombres y las mujeres que trabajan en la Policía repercutirá en su persona, familia, trabajo y sociedad, su trabajo será sólo el reflejo de lo que puede estar pasando en su interior.

### OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar diferentes técnicas de contención emocional para el auto cuidado de la salud mental, emocional y física de las mujeres y hombres que trabajan como Policías en México y el mundo.

### *Reconocemos y agradecemos a cada hombre y mujer Policía:*

- A) Su valor para enfrentar situaciones de peligro y enfrentar situaciones de vida o muerte.
- B) Su templanza para vivir sus emociones sin ser rebasados/as en momentos críticos.
- C) Sus miedos, sus afectos, sus tristezas, sus enojos y sus alegrías.
- D) Que pospongan la satisfacción de sus necesidades por priorizar las necesidades de seguridad de su comunidad.
- E) Su estrés, fatiga, cansancio y agotamiento ocasionado por sus largas jornadas laborales.
- F) Sus tensiones musculares, sus horas de desvelo, sus ayunos prolongados.
- G) Su capacidad para resolver diferentes situaciones críticas garantizando en todo momento la protección y respeto a los derechos humanos de las personas, sean víctimas o imputados.
- H) A sus familias por confiar en ustedes y apoyarlos/as de manera incondicional.
- I) El cuidar a las familias, aunque en ocasiones tarden en encontrarse con la suya.

- 
- J)** A sus seres queridos que los pueden recibir después de su servicio con los brazos abiertos agradeciendo que hayan llegado.
  - K)** El sacrificio personal y familiar que se llega a realizar para cumplir con sus deberes y obligaciones encomendadas.
  - L)** Les recordamos que para sus familias son unos héroes y heroínas y para nosotros también lo son.
  - M)** A todos los compañeros y compañeras que perdieron su vida, su salud, su integridad física o a sus seres queridos mientras cumplían con su deber. Hoy son maestros y maestras de vida para los que siguen y están en proceso de formación.

---

## ¿CÓMO USAR ESTE MATERIAL?

- A)** Realice una revisión general del manual. El nombre de cada capítulo le permitirá identificar la especialidad y los ejercicios sugeridos. Invitamos a las personas usuarias de este Manual a identificar cuáles son sus necesidades y revisar si hay algún ejercicio que pueda satisfacerlas.
- B)** El objetivo de los ejercicios es hacer que su cuerpo relaje sus músculos contraídos resultado de las tensiones ocasionadas por diferentes circunstancias.
- C)** Usted podrá seleccionar los ejercicios, el momento, el lugar y la frecuencia para realizarlos. Es muy posible que su consciencia sensorial aumente y le permita estar más atento o atenta de sus requerimientos personales y la búsqueda de lo que le satisface para poder obtenerlos y estar en equilibrio interno. La atención de sus sensaciones le puede ayudar a identificar sus necesidades.
- D)** Los ejercicios fueron seleccionados y algunos están diseñados para que su cuerpo, mente y emociones puedan sentir un efecto de relajación, aumentar su vitalidad, liberar tensiones, atender síntomas físicos o malestares (no sustituyen la atención médica), sentir sus emociones y cubrir sus necesidades básicas.
- E)** Al realizar los ejercicios durante diferentes momentos del día, enfocará su atención en las sensaciones internas físicas, mentales y emocionales, las cuales son necesarias para el auto cuidado y la protección de las personas. Algunos tendrán un efecto inmediato desde la primera vez que los realice, otros requieren de un mayor número de repeticiones y combinaciones con otros.

- 
- F)** Siga las instrucciones como están descritas para sentir los movimientos y sensaciones propuestos. Existe un número de repeticiones y frecuencia para realizarlos. Sin embargo le pedimos que gradué los ejercicios de acuerdo a sus condiciones físicas y emocionales, ninguno de los ejercicios está hecho para incomodarlo/a.
- G)** Si tiene algún tipo de restricción médica o psicológica, los ejercicios le indicarán si existe alguna contraindicación para su realización. Le pedimos atienda la recomendación profesional. Su salud e integridad física son lo más importante para nosotros.
- H)** Lo ideal es que realice los ejercicios conforme, vistiendo ropa cómoda, si usa cinturón hay que aflojarlo para los ejercicios de respiración y relajación; trate en la medida de lo posible estar alejado de distracciones. Si los ejercicios son acostados procure hacerlo sobre una alfombra o tapete, ya que le proporcionarán a su cuerpo protección y soporte.
- I)** Algunos ejercicios los puede hacer con su ropa de trabajo, no hay necesidad de usar ropa deportiva; no se supone que deba llegar a sudar durante el ejercicio, lo que si puede suceder es un aumento en la temperatura que se regulará en cuanto pare de hacerlos, si requiere hidratarse puede hacerlo antes, durante y después, usted estará al pendiente de lo que su cuerpo le necesite y le permite en ese momento.
- J)** Lo invitamos a realizar de los ejercicios suave y lentamente para permitirle a su organismo darse cuenta de todo lo que está ocurriéndole a su cuerpo mientras se mueve, respira y relaja. Esto le permitirá a su cerebro recibir una información sensorial precisa y ordenada de los ejercicios, es un principio del aprendizaje somático (educación corporal).

- 
- K)** Los ejercicios propuestos le ayudarán a mantener sensibilidad y control, hasta que su cerebro los pueda aprender. No es necesario forzar ningún movimiento ni rebasar sus límites físicos.
- L)** Ninguno de los ejercicios produce dolor si los realiza conforme la descripción, sin embargo, puede existir la presencia de tensiones musculares, cuando el cuerpo no está familiarizado con movimientos o ejercicios. Sin embargo, esta propuesta es preventiva y tiene la intención de que su cuerpo físico se encuentre en las mejores condiciones para poder sostener cualquier proceso emocional que implique la atención a una emergencia.
- M)** Cuando existan limitaciones músculo esqueléticas o de otra índole que no le permitan la realización de movimientos físicos por algún impedimento evidente, deberá seguir las indicaciones de su médico; estos ejercicios son anatómicamente inofensivos si se hacen de manera correcta.
- N)** Le pedimos su voto de confianza, persistencia, paciencia y actitud abierta para la realización de los ejercicios de contención emocional y manejo del estrés. Estos sólo tienen la intención de que su estado de salud integral se mantenga saludable, aún en las condiciones y jornadas de trabajo más difíciles.

## I. MOVIMIENTO CORPORAL CONSCIENTE <sup>1</sup>

*“La vida de un individuo es la vida de su cuerpo”.*  
**Alexander Lowen** <sup>2</sup>

- 1.- Arraigo o enraizamiento.** Esta postura es básica para el trabajo corporal, significa “poner los pies sobre la tierra” o “vivir el principio de realidad”. Permite dirigir la energía del cuerpo hacia la tierra y sentir la seguridad de su firmeza. Se sugiere realizarla antes de iniciar las actividades de cada día.

Posición: de pie.

Nota: si tiene molestias o incomodidad en sus vértebras lumbares no lo realice. Le ofrecemos otra opción de movimiento.

12

- a) De pie, con los pies separados unos veinticinco centímetros.
- b) Flexione suave y lentamente sus rodillas, llevando el peso de su cuerpo a las plantas de sus pies. Sus dedos van ligeramente hacia adentro.
- c) Deje salir su vientre.
- d) Poco a poco, a su ritmo y tiempo, comience a inclinar su cuerpo hacia adelante hasta poder tocar el suelo con los dedos ambas manos, sin que éstas cargan algún peso. Todo el peso del cuerpo está en los pies, sus talones pueden quedar ligeramente elevados.
- e) Suelte su cabeza hacia el suelo y respire por su boca profundamente.

- f) Estire sus rodillas lentamente, hasta que sus tendones de la corva, en la parte de atrás de sus piernas, estén estirados. Las rodillas quedan con un poco de flexión.
- g) Permita sentir la vibración provocada por la tensión muscular ocasionada por esta posición, trate de mantenerla mientras continúa respirando por su boca al menos durante un minuto.
- h) Cuando pare la vibración comience a levantarse lentamente con dirección de abajo (pelvis) hacia arriba (cabeza), a través de movimientos lentos, tratando de sentir cada vértebra y tratando con gentileza y cuidado su cuerpo.

### 2.- Estirarse hacia atrás.

13

Posición: sentado/a en una silla o sillón.

- a) Sentado/a con la espalda sobre el respaldo. Plantas de los pies en el suelo.
- b) Levante sus brazos y arquee suave y lentamente hacia atrás por encima del respaldo del sillón o silla.
- c) Haga un buen estiramiento y manténgalo durante unos treinta segundos.
- d) Mientras lo hace respire profundamente a través de tu boca.
- e) Regrese lentamente a la posición inicial.

1- Lowen, A. y. (2003). *Ejercicios de Bioenergética*. Málaga: Sirio, S.A.

2- Lowen, D. A. (2006). *Bioenergética*. México: Diana.

- f) Haga nuevamente el ejercicio y experimente como la segunda vez es mucho más fácil.
- g) El estiramiento de los músculos de la espalda ayuda a la liberación de tensiones acumuladas y permiten que el gesto respiratorio surja más espontáneo.

**3.- Vibración acostado/a.** Le ayudará a liberar tensiones acumuladas en la parte posterior de su cuerpo y a respirar más espontáneamente.

Posición: acostado/a.

- a) Acostado/a sobre una superficie firme (puede usar un tapete o cobija).
- b) Levante sus dos piernas al mismo tiempo hasta formar un ángulo de 90° con las rodillas flexionadas.
- c) Flexione sus tobillos y empuje hacia arriba con los talones.
- d) Sus piernas comenzarán a vibrar.
- e) Mantenga sus piernas vibrando con sus talones hacia arriba.
- f) Su respiración es por la boca.
- g) Cuando pare la vibración baje lenta y suavemente sus piernas al suelo.

- h) Descanse un minuto y repita el ejercicio por lo menos dos veces más.
- i) Puede iniciar una vez al día, la práctica le permitirá incrementarlo hasta tres veces al día o las veces que lo necesite.
- j) Puede colocar alguna almohada o cojín pequeño en la zona de sus vértebras lumbares mientras realiza este movimiento.

**4.- Saludo oriental.** Se recomienda para descansar después de cada jornada de trabajo.

Posición: rodillas.

- a) De rodillas sobre una superficie firme (puede usar un tapete o cobija).
- b) Comience a estirar la parte superior de su cuerpo hacia adelante, llevando las palmas de sus manos hacia el suelo, los codos quedan extendidos.
- c) Arquee la espalda, permitiendo que su vientre salga lo más que pueda.
- d) Barbilla al pecho.
- e) Permanezca en esta posición de descanso durante dos o tres minutos.

*Variable aprovechando la posición anterior:*

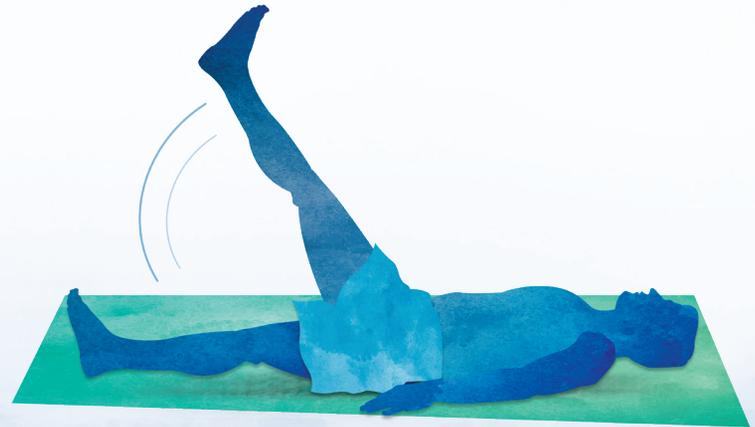
- f) Flexione sus codos, apoye los antebrazos y junte sus manos en el centro.
- g) Permita a su cabeza descansar sobre sus manos.
- h) Levante su pelvis para liberar tensiones.
- i) Para levantarse lleve su pelvis a los talones y regrese sus brazos hasta quedar apoyado en manos y rodillas.
- j) Levante sus manos del suelo y regrese suave y lentamente a la posición vertical. Levante la pierna derecha hasta quedar la planta de su pie apoyado en el suelo y sosténgase con sus manos en el suelo mientras levanta la pierna izquierda, estará en posición de cuclillas, apoye sus manos sobre sus muslos y comience a levantar su cuerpo de abajo hacia arriba, hasta llegar a erguirse nuevamente.

### 5.- Pateando en la cama.

Posición: acostado sobre una cama libre de obstáculos en los pies o sobre un colchón sobre el piso.

- a) Acostado con las piernas extendidas sobre la cama o colchón.
- b) Brazos a los costados.
- c) Eleve la pierna que elija y déjela caer con fuerza sobre el colchón. Alterne las piernas.

- d) La pierna entera deberá hacer contacto con el colchón, no sólo el talón.
- e) Mantenga las piernas rectas, pero no tensas o rígidas mientras hace el ejercicio.
- f) Permita salir los sonidos que surjan; puede pronunciar las vocales, por ejemplo, aaaaaaaa, eeeeeeee, ooooo, uuuuuu; decir si, no, ya y otras que aparezcan mientras pateas.
- g) Utilice la expresión “¿por qué?”.
- h) La práctica de este ejercicio te puede ayudar a relajarte y aliviar el estrés acumulado.



## II. TÉCNICAS DE ESFERODINAMIA <sup>3</sup>

“La esferodinamia es una técnica de trabajo corporal que emplea esferas de distintos tamaños teniendo como objetivo la reorganización de la postura.” Las posturas incorrectas llevan a intensos dolores en la zona lumbar o cervical, producto de un desequilibrio en el tono muscular o de zonas de poca movilidad en la columna vertebral. El uso de las pelotas ayuda a aliviar molestias, a equilibrar el tono de los músculos y mejorar la movilidad de la columna y del cuerpo en general.<sup>4</sup>

La esferodinamia mejora: la fuerza y tono muscular, la elongación y flexibilidad de todos los músculos, la estabilidad a la columna vertebral, la flexibilidad en las articulaciones y la columna vertebral, el estado muscular, la coordinación, la postura, el equilibrio y la relajación. Los ejercicios de esferodinamia, entrenan la capacidad propioceptiva de la persona. Esto se refiere a la habilidad del cuerpo de percibirse a sí mismo internamente y en relación al espacio, tan vital para el trabajo policial.<sup>5</sup>

18

### 1.- Masaje en los pies con pelotas de tenis.<sup>6</sup>

Posición: de pie.

Material: pelota de tenis

- a) En posición de pie. Las rodillas ligeramente dobladas.
- b) Las caderas cómodamente apoyadas por las piernas.
- c) El abdomen relajado, al igual que el resto de la parte superior del cuerpo.

3- <https://es.wikipedia.org/wiki/Esferodinamia>

4- [www.mimediconatural.com/ejercicios-de-esferodinamia/](http://www.mimediconatural.com/ejercicios-de-esferodinamia/)

5- [https://www.youtube.com/watch?v=HpBHb\\_Rt5JM](https://www.youtube.com/watch?v=HpBHb_Rt5JM)

6- Jaliéh Juliet Milani & Alessandra Shepard, P. D. (2005). *Flexing your soul, moving with energy and consciousness*. China: Pathwork Press.

- d) Coloque la pelota de tenis debajo y en el centro del pie izquierdo. Mantenga el equilibrio colocando el peso corporal en la pierna derecha.
- e) Lentamente rueda el pie izquierdo sobre la pelota.
- f) Respire de manera natural.
- g) Conforme se familiarice con la pelota, aumente la presión hacia abajo, dejando caer el peso sobre ella;
- h) Asegúrese de que la bola haga contacto con cada parte de la planta del pie: desde los dedos de los pies hasta el talón, incluya los lados del pie.
- i) Pase al pie derecho y repita los mismos movimientos.
- j) Regrese a la posición de pie sin la pelota y observe cualquier diferencia en la posición de pie con ambos pies.
- k) Puede terminar este ejercicio dando un masaje suave con sus manos en las partes de sus pies que lo necesiten.

19



## 2.- Masaje en cara con pelotas de esponja.

Posición: la que usted prefiera.

Material: pelota de esponja (2.5 cm de diámetro)

Duración: el tiempo que lo necesite

- a) Con movimientos suaves y circulares comience a dar masaje en toda su cara de arriba hacia abajo.
- b) Sienta las zonas que pudieran tener mayor tensión y a través de su exhalación libere lentamente.
- c) Puede explorar su cuero cabelludo, en caso de tener el cabello largo, hay que tener cuidado en los movimientos porque se puede enredar la pelota y jalarlo, ocasionando alguna molestia innecesaria.
- d) También puede dar masaje en su cuello.
- e) Este ejercicio puede ayudar mucho para el insomnio.

20



## 3.- Alivio y relajamiento de la zona lumbar con pelota inflable.7

### Ejercicio A: Báscula pélvica.

Objetivo: relajación y descompresión en la zona lumbar.

Posición: de espaldas sobre la pelota.

Material: pelota inflable de pilates o yoga.

Duración: el tiempo que lo necesite.

- a) Sentado/a sobre una pelota inflable, coloca tus manos sobre tus muslos, espalda recta y lista para seguir los movimientos propuestos.
- b) Realice movimientos hacia adelante y enviando la pelvis hacia atrás, arqueando la zona lumbar, para después hacer el movimiento contrario hacia adelante, tratando de acercar el abdomen al pecho.
- c) Movilizando la región lumbar, puede resultar al inicio complejo cuando no se ha trabajado con pelotas.
- d) Centre toda su atención en el movimiento de su pelvis, dejando sentir las sensaciones y el efecto que este ejercicio provoca.
- e) Recuerde inhalar y si siente tensiones musculares puede usar su exhalación para liberarlas.

21

Variable:

- f) Si no tiene pelota, lo puede hacer en una silla frente a una mesa o escritorio.
- g) Sentado/a frente a una mesa o escritorio, apoye sus brazos con las palmas de las manos apoyadas sobre la superficie.
- h) Este movimiento le obliga a separar la espalda del respaldo y le da el espacio para realizar los movimientos propuestos con la pelota, hacia adelante, hacia atrás.

#### Ejercicio B: Movilización y extensión.

Objetivo: relajación en el tejido ligamentoso posterior que se comprime por mantener una posición durante varias horas al día o por una postura corporal incorrecta.

22

- a) Sentado/a sobre la pelota, deje caer su cuerpo hacia atrás cayendo sobre ella mientras flexiona sus rodillas, de tal manera que toda su columna vertebral quede apoyada sobre ella. Sosténgase con sus brazos y manos en la pelota.
- b) Cuide su cuello, en cuanto se sienta cómodo/a puede apoyar también su cabeza.
- c) Extienda sus brazos hacia arriba de su cabeza para sentir un mayor resultado.
- d) Si siente algún tipo de molestia en cuello o cabeza, puede apoyarla en sus manos, cruzando los brazos por detrás, de esta manera alivia su tensión.
- e) Una vez que haya concluido el ejercicio, regrese a la posición inicial con precaución, llevando su espalda hacia el frente, hasta quedar apoyado en la pelota y pueda levantarse.

#### Ejercicio C: Movilización en flexión.

Objetivo: descompresión de las vértebras lumbares.

- a) Acuéstese sobre la pelota boca abajo, de tal manera que su vientre quede apoyado sobre ella.
- b) De rodillas acerque la pelota hacia sus muslos y apoye su vientre sobre la pelota de manera progresiva hasta quedar completamente boca abajo.
- c) Apoye las piernas apoyando la punta de los pies sobre el suelo y las palmas de las manos en el suelo junto con sus antebrazos, para concentrar la atención en la zona lumbar.
- d) En este ejercicio sólo tiene que relajarse y dejar que la pelota empuje la columna lumbar a flexión de manera suave y pasiva.
- e) Cuando no está acostumbrado a este tipo de ejercicios puede tener la sensación de caer, pero recuerde sus puntos de apoyo con las manos, brazos y pies.
- f) Para incorporarse, regrese su cuerpo hacia atrás hasta quedar nuevamente de rodillas.

23



### Ejercicio D: Movilización en rotación.

Objetivo: descompresión pélvica.

- a) Sentado sobre la pelota inflable, coloca tus manos sobre tus muslos, espalda recta y lista para seguir los movimientos propuestos.
- b) Movimientos circulares de cintura, articulando la zona lumbar realizando rotaciones a la derecha y a la izquierda.
- c) Puede hacer círculos pequeños o grandes, según su cuerpo lo vaya pidiendo y se sienta más cómodo/a y seguro/a.

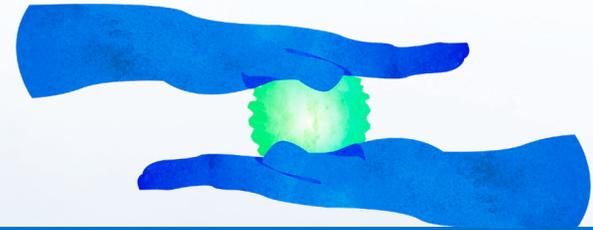


### 4.- Masaje en manos con pelota.<sup>8</sup>

Con el uso del teclado, mouse, teléfono celular, más las tensiones acumuladas por el estrés, las manos y las muñecas pueden llegar a sentir malestar o dolor. Conducir un vehículo para acudir a una emergencia puede producir una tensión mayor que manejar sin este tipo de estímulos. Y que decir los movimientos que realizan las manos para detener a una persona por la posible comisión de un delito y se resista corporalmente, esto implicará hacer uso de la fuerza de sus manos.

El masaje de manos con pelotas ayuda a su fortalecimiento, estimula la circulación sanguínea, mejora las habilidades y destrezas necesarias en la conducción de vehículos y para el manejo de su arma de cargo. Produce una relajación muscular y reduce la tensión provocada por el estrés. Hay pelotas con pinchos semirrígidos para masaje y material que permite ser sumergida en agua para aumentar la relajación o rehabilitación en caso de lesiones. Se puede realizar con una pelota de esponja de una pulgada o con pelotas de tenis.

Los siguientes ejercicios también puede ayudar en los procesos de formación para los próximos/as Policías.



- a) Coloque la pelota sobre la palma de la mano que desee, junte su otra mano y entrelace sus dedos, apriete la pelota haciendo presión en sus muñecas, mientras realiza movimientos suaves en diferentes direcciones, masajee cada parte de sus manos. Identifique las zonas de mayor tensión. Recuerde respirar suave y profundamente para liberar tensión y alargue la exhalación de aire.
- b) Suelte sus dedos y continúe dando masaje con movimientos libres sobre la palma de sus manos, puede apoyar su codo. Extienda sus dedos para liberar tensión. Alterne sus manos.
- c) Con la palma de la mano mirando hacia arriba comience a dar masaje sobre su muñeca con movimientos circulares el tiempo que necesite. Alterne sus muñecas.
- d) Separe los dedos pulgar e índice y en ese espacio realice movimientos suaves y circulares con la pelota, por dentro y por fuera. Alterne sus manos.
- e) Lleve la pelota a las orillas de las manos y realice los movimientos circulares por cada parte de sus manos. Recuerde alternar sus manos. Apoye la pelota sobre una superficie firme y coloque la palma de su mano sobre ella, puede hacer movimientos que toquen dedos, palmas de las manos, muñecas y brazo. Recuerde alternar sus manos y brazos.

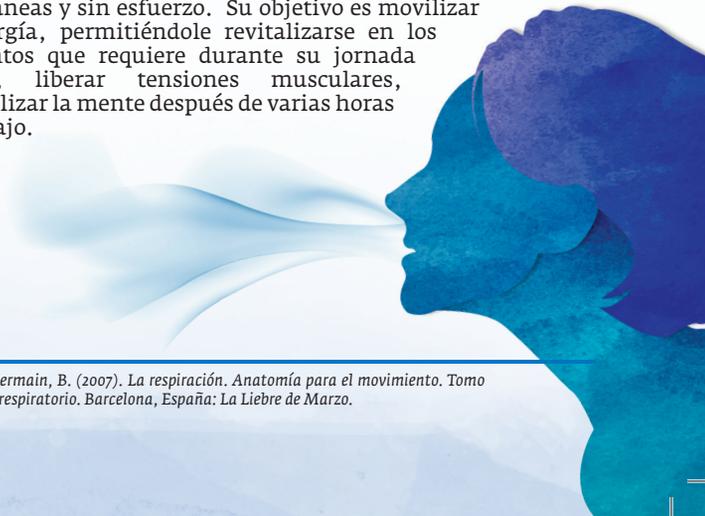
### III. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

La respiración es uno de los ritmos orgánicos que recorren nuestro cuerpo hacia los pulmones y sale de ellos alrededor de 12 a 17 veces por minuto y se produce en los pulmones. La respiración es casi siempre inconsciente, automática y muy influyente en nuestras acciones y emociones, así como está influenciada por ellas. La respiración es un acto sobre el cual podemos intervenir ampliamente de manera consciente y voluntaria. La respiración se puede realizar para efectuar movimientos, modificar el placer o el dolor, mover las vísceras expandir y contraer las costillas.<sup>9</sup>

Hacer consciente la respiración permite vivir diferentes experiencias físicas, mentales, emocionales y espirituales. Ayuda al desbloqueo de tensiones musculares y a contrarrestar los efectos del estrés.

La parte física consiste en conectar la inhalación con la exhalación en un ritmo relajado, como si fuesen un círculo. Puede identificar cuando una respiración es relajada porque las inhalaciones y exhalaciones son completas, plenas, espontáneas y sin esfuerzo. Su objetivo es movilizar su energía, permitiéndole revitalizarse en los momentos que requiere durante su jornada laboral, liberar tensiones musculares, tranquilizar la mente después de varias horas de trabajo.

9- Calais-Germain, B. (2007). *La respiración. Anatomía para el movimiento*. Tomo IV. *El gesto respiratorio*. Barcelona, España: La Liebre de Marzo.



---

### 1.- Respiración abdominal.<sup>10</sup>

Posición: sentado/a o acostado/a.  
Duración: 5 minutos aproximadamente.

28

- a) Elija la posición que sea mejor para usted, asegure tener su espalda apoyada en algo.
- b) Cierre sus ojos suavemente. Inhale lento y profundamente, llevando su atención sólo en su respiración, exhale lentamente una mayor cantidad de aire que haya inhalado.
- c) Coloque su mano izquierda debajo del ombligo y la mano derecha sobre la izquierda.
- d) Continúe respirando lenta y profundamente por su nariz, imagine que el aire circula por debajo de su cuerpo y entra por su abdomen.
- e) Llene su abdomen de aire como si fuera un globo grande, mientras siente como se expanden y contraen sus costillas.
- f) Sostenga la respiración unos segundos, después exhale lentamente por su boca, contrayendo los músculos de su abdomen, liberando las tensiones que pueda tener en su cuerpo al mismo tiempo que exhala.
- g) Espere unos minutos y repita la respiración abdominal completa por otros minutos más. Si llegará algún pensamiento a su mente, libérela poco a poco y regrese a la imagen del aire tibio que entra y sale de cuerpo.

---

10- Cane, Patricia Mathes. Trauma: Sanación y Transformación. 2ª edición/español-Managua. Capacitar, 2002. 300 p.

---

### 2.- Respiración Nasal.

Posición: sentado/a.  
Duración: 6 minutos.

29

- a) Sentado/a con la espalda apoyada sobre algún respaldo, los pies tocando el suelo. Prepare su mano derecha.
- b) Puede cerrar sus ojos si lo desea.
- c) Coloque el dedo pulgar de la mano derecha al lado de la nariz y suavemente cierre la fosa nasal derecha.
- d) Inhale suave y profundamente por la fosa nasal izquierda durante tres minutos.
- e) Suelte la fosa izquierda y ahora realice el mismo procedimiento en el lado derecho durante otros tres minutos.

### 3.- Respiración y meditación.<sup>11</sup>

Posición: sentado/a.  
Duración: el tiempo que tarde en realizarla.  
Objetivo: Activación del estado de alerta, a la vez ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para soluciones creativas.

- a) En la posición que haya elegido, manteniendo una postura recta en su columna, apoye la planta de sus pies sobre el suelo.

---

11- Ibarra, L. M. (2007). Recuperado el abril de 2017, de [http://cloud.crfptic.es:9080/jspui/bitstream/recursos/765/11/GimnasiaCerebralPDF\\_libro\\_completo-1.pdf](http://cloud.crfptic.es:9080/jspui/bitstream/recursos/765/11/GimnasiaCerebralPDF_libro_completo-1.pdf)

- b) Coloque las manos con las palmas hacia arriba y apoye su dorso en los muslos.
- c) Cierre sus ojos mientras lleva la atención a su respiración.
- d) Inhale por su nariz y cuente del número 1 al 5, sostenga el aire durante ese tiempo.
- e) Exhale el aire contando del número 1 al 5 suave y lentamente.
- f) Repita el ejercicio varias veces y conforme avanza cuente hasta el número 10 con el mismo procedimiento.

#### 4.- **Respiración ventral.**

30

Posición: acostado/a sobre una superficie firme.  
Duración: el tiempo que tarde en realizarla.  
Objetivo: expansión de la garganta para el paso del aire y liberación de tensión en los músculos pélvicos.

- a) Acostado/a boca arriba sobre una superficie firme, flexione sus rodillas y la planta de sus pies apoyada sobre el suelo con una separación de aproximadamente 45 cm, con las puntas ligeramente giradas hacia afuera.
- b) Lleve su cabeza y cuello para atrás tan lejos como pueda hacerlo, con comodidad, para extender su garganta.
- c) Coloque las palmas de sus manos sobre el vientre, diez centímetros por debajo de su ombligo, para que pueda sentir los movimientos abdominales.
- d) Suelte sus manos.

- e) Cuando inhale elevará su pelvis con dirección al cielo. Sostenga la respiración contando internamente del número 1 al 5 y exhale hasta que su pelvis toque el suelo.

#### 5.- **Respiración práctica de un minuto.**

Posición: libre.

Duración: 1 minuto.

Objetivo: hacer consciente la respiración en un minuto.

- a) En el lugar en donde te encuentres, busca una posición en la que te sientas cómodo/a.
- b) Lleve toda su atención a su respiración, sólo sintiendo como entra y sale el aire de su cuerpo.
- c) Permanezca en contacto con las diferentes sensaciones que empezará a sentir en cada inhalación y exhalación.
- d) Sólo mantenga su respiración sin cambiarla o modificarla.
- e) Si vienen pensamientos, imágenes, sentimientos o alguna situación que distraiga su atención, regrese gentilmente a su respiración.
- f) Durante estos sesenta segundos mantenga su atención en la respiración.
- g) Puede sentir y fluir con ella.
- h) Transcurrido el minuto, abra sus ojos lenta y suavemente mientras identifica el lugar en donde se encuentra.

31

## IV. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN <sup>12</sup>

El estrés o respuesta del estrés surge naturalmente en nuestro organismo ante una situación de amenaza, peligro o agresión. Consiste en todos aquellos cambios fisiológicos y psicológicos que nos hacen competentes para afrontarlos. El estrés puede tener un efecto positivo y estimulante, pero si no se neutraliza con regularidad, nos puede llegar a agotar y reducir considerablemente nuestra calidad de vida. El descanso y la relajación son necesarios para la salud integral del Policía. Previenen la fatiga, aseguran el bienestar físico, emocional, mental y espiritual.

La relajación para hombres y mujeres que laboran en la Policía es de vital importancia para enfrentar y contrarrestar las situaciones que les producen estrés en el ejercicio de sus funciones, más las propias de su vida cotidiana. Practicar ejercicios de relajación puede beneficiarles en su comportamiento, reducir la tensión y la ansiedad; la percepción dolorosa por tensión, dolores de cabeza leves o agudos (migraña); reducir y nivelar los niveles de azúcar en la sangre y la hipertensión.

32

Es importante hacerle saber que la práctica diaria durante algunos minutos de los ejercicios de relajación le permitirán desarrollar su capacidad para afrontar situaciones difíciles o delicadas con la posibilidad de poderlas resolver de manera proactiva. El estrés, el cansancio, la fatiga y el agotamiento influyen en la atención, concentración, presencia, escucha y capacidad de respuesta inmediata, todo lo anterior es necesario para realizar las funciones policiales.

12- J.H. Schultz, W.L. (s.f.). *Autogenic Therapy: Autogenic methods*. New York: Grune & Stratton.

### 1.- El espantado. <sup>13</sup>

Posición: de pie

Duración: el tiempo que tarde en hacerla

Objetivo: manejar el estrés y relajar todo el cuerpo

- a) En posición de pie con las piernas abiertas (unos cuarenta y cinco centímetros.)
- b) Abra totalmente: sus ojos, los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de molestia por la extensión.
- c) Comience a levantar los talones hasta que quede de puntas al mismo tiempo que estira sus brazos hacia arriba lo más alto que pueda alcanzar.
- d) Inhale y haga una pausa de cinco segundos antes de exhalar el aire. Estírese más y lleve su cabeza hacia atrás.
- e) A los cinco segundos expulse el aire con un pequeño grito y afloje hasta abajo sus brazos y todo su cuerpo, como si se dejará caer.



33

13- Ibarra, L. M. (2007). Recuperado el abril de 2017, de [http://cloud.crfptic.es:9080/jspui/bitstream/recursos/765/11/GimnasiaCerebralPDF\\_libro\\_completo-1.pdf](http://cloud.crfptic.es:9080/jspui/bitstream/recursos/765/11/GimnasiaCerebralPDF_libro_completo-1.pdf)

## 2.- Tensor y destensar.<sup>14</sup>

Posición: sentado/a.

Duración: el tiempo que tarde en hacerla.

Objetivo: atención cerebral, manejo del estrés, aumento en la atención y concentración.

34

- a) Sentado/a en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta sin cruzar los brazos y las piernas.
- b) Comience a tensor los músculos de su cuerpo de abajo hacia arriba: los pies, junte los talones, luego las piernas, las rodillas, los muslos.
- c) Tense los músculos de su pelvis, el estómago, el pecho, los hombros.
- d) Apriete los puños, tense sus manos, sus brazos, crúcelos.
- e) Tense los músculos del cuello, apriete la mandíbula, los músculos de su cara, cierre sus ojos, frunza su frente y el entrecejo, hasta el cuero cabelludo.
- f) Una vez que todo su cuerpo se encuentre en una tensión consciente, inhale, sosteniendo cinco segundos el aire y mientras cuenta tense al máximo todo su cuerpo.
- g) Después de los cinco segundos, exhale el aire aflojando totalmente su cuerpo.
- h) Repita dos veces más el ejercicio.

14- Idem.

## 3.- El energetizador.<sup>15</sup>

Posición: sentado/a.

Duración: el tiempo que tarde en hacerla.

Objetivo: relajarse después de un día agotador.

- a) Sentado/a frente a una mesa, apoye los brazos y las manos sobre la superficie.
- b) Flexione su tronco hacia la mesa y apoye la frente en la superficie.
- c) Inhale lentamente levantando la cabeza y el tórax, sostenga la respiración unos segundos.
- d) Exhale regresando la cabeza y las manos a la posición inicial.
- e) Exhale toda su tensión.  
Inhale lenta y suavemente.

35



15- Brain Gym International. (2016). Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://www.braingym.org/about>

#### 4.- Abrazo de rodillas.<sup>16</sup>

Posición: acostado/a.

Duración: el tiempo que tarde en hacerla.

Objetivo: liberar ansiedad y sentirse contenido.

- a) Acostado/a sobre una superficie firme y cómoda.
- b) Verifique cómo se encuentra su cuello y lumbares, en caso de tener alguna molestia, coloque una almohada o toalla enrollada durante el tiempo que dure el ejercicio.
- c) Flexione las piernas hacia el pecho, una después la otra, y manténgalas en esa posición con suavidad, evitando presionarlas con fuerza hacia el pecho.
- d) Hasta donde lleguen está bien, recuerde no forzar ni rebasar tus propios límites.
- e) Procure expandir la columna, presionando cada vértebra contra el suelo y evite encoger los hombros.
- f) Si le genera mucho esfuerzo abrazar las piernas, coloque las manos detrás de las rodillas.
- g) Preste atención a su respiración.
- h) Permanezca en esa postura mientras se sienta cómodo/a.
- i) Cuando esté listo, suelte las rodillas con suavidad y siga relajando su cuerpo mientras esté acostado/a.

16- Collard, Patricia. *El pequeño Libro del Mindfulness*. 5ª reimpresión, Gaia Ediciones, 2014. Madrid, España.

## IV. TÉCNICAS DE ACUPRESIÓN<sup>17</sup>

La acupresión o digipuntura es un antiguo arte de usar la presión de los dedos en puntos específicos para desbloquear, equilibrar o incrementar la circulación de la energía de la fuerza vital en el cuerpo. Recientes investigaciones muestran que la acupresión puede ser efectiva para tratar los síntomas del estrés.

Pueden realizarse sentado/a o acostado/a en una posición cómoda. En el lugar en donde se encuentre, cuando sienta dolor o incomodidad. Puede cerrar sus ojos mientras realiza la presión de dos a tres minutos.

Presione firmemente el punto, luego suavice la presión hasta que sienta una pulsación o flujo de energía, con la práctica sus dedos se acostumbrarán a sentir esta pulsación. Es importante hacerle saber que con frecuencia los puntos de acupresión están dolorosos o sensibles al masaje y contacto. Recuerde trabajar con su respiración, inhale suave y lentamente; exhale toda la tensión y dolor asociados con el punto que está presionando.

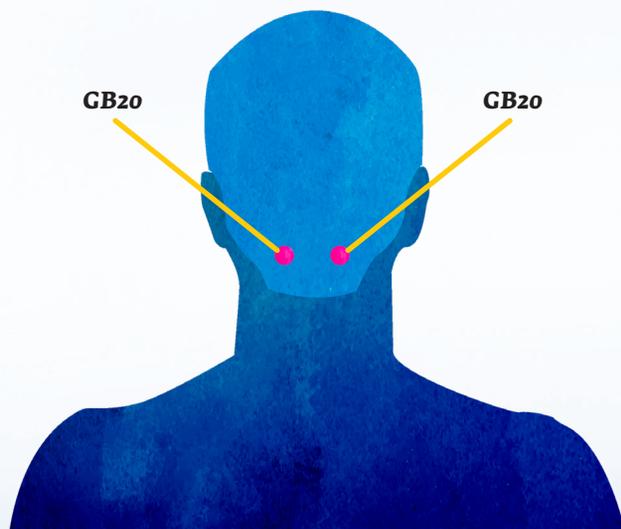


17- Cane, Patricia Mathes. *Trauma: Sanación y Transformación*. 2ª edición/español-Managua. Capacitar, 2002. 300 p.

## Puertas de la conciencia (GB20)

- **Ubicación:** entrelace sus dedos, ponga sus manos detrás de su cabeza, y con sus dedos pulgares presione los dos puntos a la izquierda y derecha de la base del cráneo en el hueco entre los músculos y los huesos.

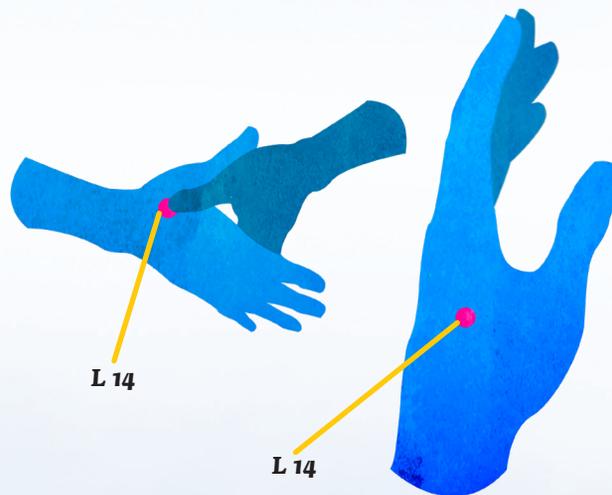
38



## Hoku (L 14)

- **Ubicación:** busque profundamente en el músculo entre el pulgar y el índice, sobre la mano. Estos puntos son muy sensibles y no deben ser usados por mujeres embarazadas excepto en el parto, porque causan contracciones uterinas.
- **Utilidad:** dolor de la parte superior del cuerpo, dolores de cabeza y estreñimiento.

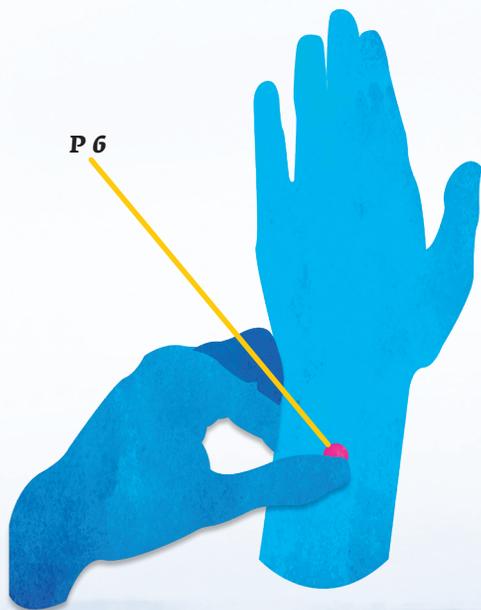
39



### **Portón Interno (P 6)**

- **Ubicación:** mida aproximadamente dos y medio dedos de distancia desde la depresión de la muñeca, en el medio del antebrazo interno.
- **Utilidad:** ansiedad, náusea, insomnio, palpitaciones y estrés.

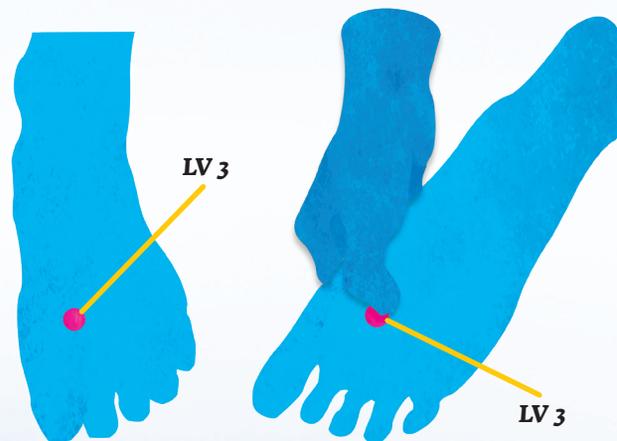
40



### **Suprema Rapidez (LV 3)**

- **Ubicación:** sobre el pie en el hueco del dedo gordo y el segundo dedo.
- **Utilidad:** insomnio, fatiga, mareo, irritabilidad, dolores de cabeza.

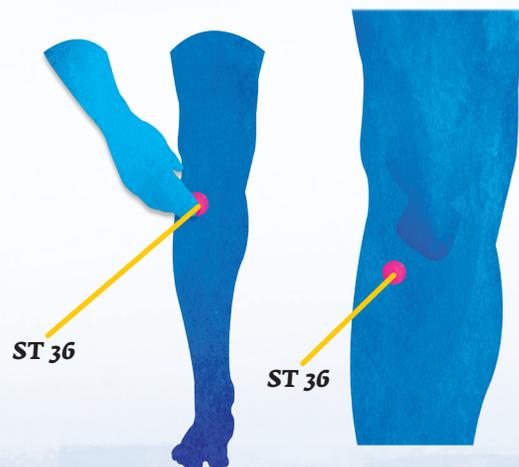
41



### Tres Millas más (ST 36)

- **Ubicación:** busque estos dos puntos aproximadamente cuatro dedos debajo de la rodilla y como 2.5 centímetros fuera de la tibia. Estos puntos se encuentran entre los músculos y los huesos de las piernas y son usualmente muy sensibles.
- **Utilidad:** se recomienda para aliviar problemas gastrointestinales, náuseas, vómito, mala digestión o dolor de estómago. Este punto también activa las funciones del sistema inmunológico y puede presionarse para prevenir contagios de virus y mantener las defensas siempre altas.

42



43



## VI. MANDALAS <sup>18</sup>

Mandala (palabra sánscrita que significa “rueda”, “círculo”) consiste en la realización ritual de un dibujo circular (en analogía con el proceder de la vida, el movimiento, los astros, las estructuras celulares, etc.) con la intención, en ocasiones terapéuticas, de percibir y desarrollar un fundamento en torno al cual gire toda la existencia.

Para realizar un mandala no es necesario ser ningún artista ni poseer determinadas habilidades gráficas. Basta con una hoja tamaño carta, en el que dibujará un gran círculo, y material para diseñar y colorear de diverso tipo, dependiendo de las preferencias personales: temperas, carboncillo, pinturas pastel, ceras, etc. El hecho de elegir el color o la forma espontáneamente es una manera de incrementar las posibilidades de acción del inconsciente.

44



18-Canevaro, S. (s.f.). *Rebirthing. El poder curativo de la respiración consciente*. Madrid, España: Tikal.

### Beneficios.

- a) Iluminar un mandala puede ser un buen ejercicio para relajarse, descansar la mente y los sentidos, mediante la armonía de sus formas y figuras.
- b) Hay mandalas de menor a mayor dificultad. Iluminar un mandala pueden llevarle minutos a horas o días, tiempo que invertirá en estar consigo mismo en tiempo presente, con sus pensamientos, sensaciones y emociones.
- c) Le permite poner un alto para recuperarse de las presiones del ambiente, regresar a su ser interior y recobrar energía para seguir adelante.
- d) Le permiten identificar su estado de ánimo y reconocer las emociones que está viviendo para tener un mayor autoconocimiento.
- e) De acuerdo a la complejidad del mandala radica su elección de colores, lo que da paso a la activación del hemisferio derecho, con todos los recursos creativos a su alcance.
- f) Se anexan mandalas con diferentes formas y grados de complejidad. Hay descargas gratuitas en internet.<sup>19</sup>

45

19-Ausmalbilder Fur Kinder. (2017). Obtenido de [http://www.malvorlagenkinder.com/wp-content/uploads/2015/10/Mandalas\\_08.jpg](http://www.malvorlagenkinder.com/wp-content/uploads/2015/10/Mandalas_08.jpg)

## V. EJERCICIO DE ATENCIÓN PLENA <sup>20</sup>

### **DROP (Detener, Respirar, Observar, Proceder)**

Recuperar nuestra capacidad de lo que sucede en tiempo presente. Esta técnica de atención plena la puede realizar cuando se dispone de poco tiempo, se encuentra bajo tensión y estresado; su práctica le proporcionará beneficios para su salud.

- **Detener:** Pare cualquier actividad que se encuentre realizando.
- **Respirar:** Respire con atención, sienta como entra y sale el aire por su nariz, como baja por su garganta, pecho y llega a su abdomen.
- **Observar:** Cómo está, como se siente, sin cambiar lo que está experimentando. Permita sentirse.
- **Proceder:** Haga lo que necesite hacer o regrese a lo que estaba haciendo.

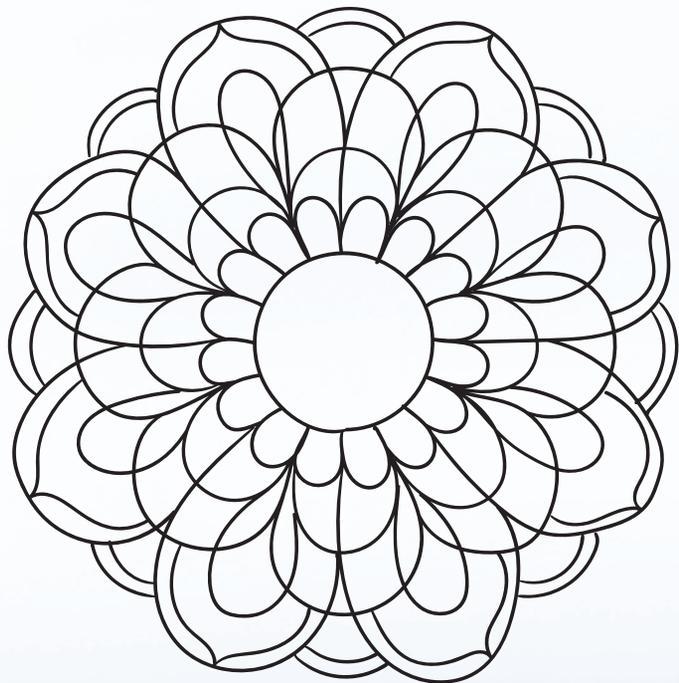
46



47

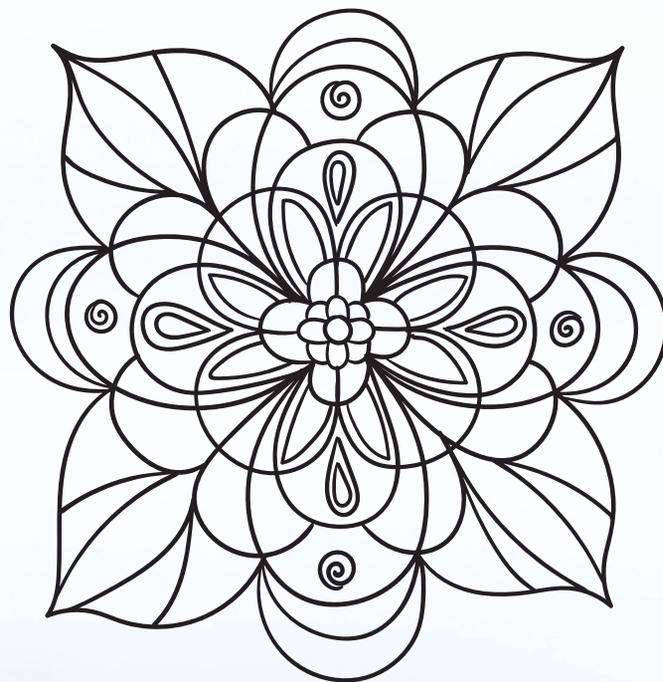
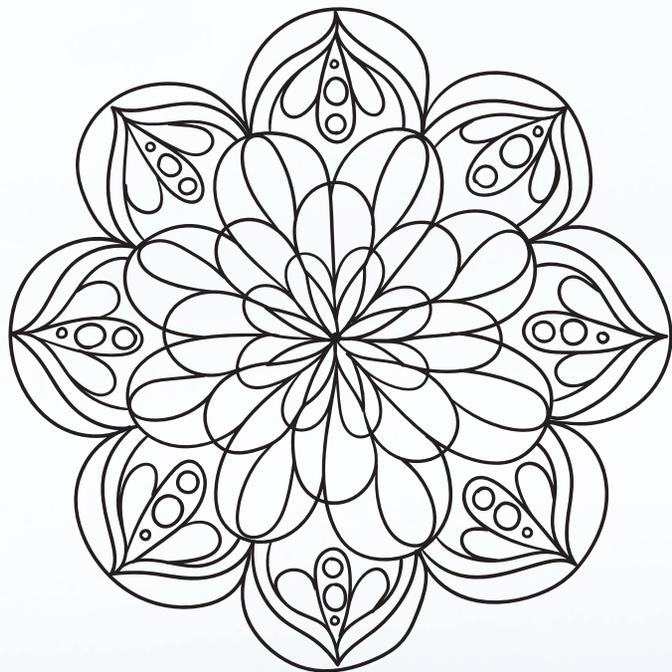
MANDALAS

48



49





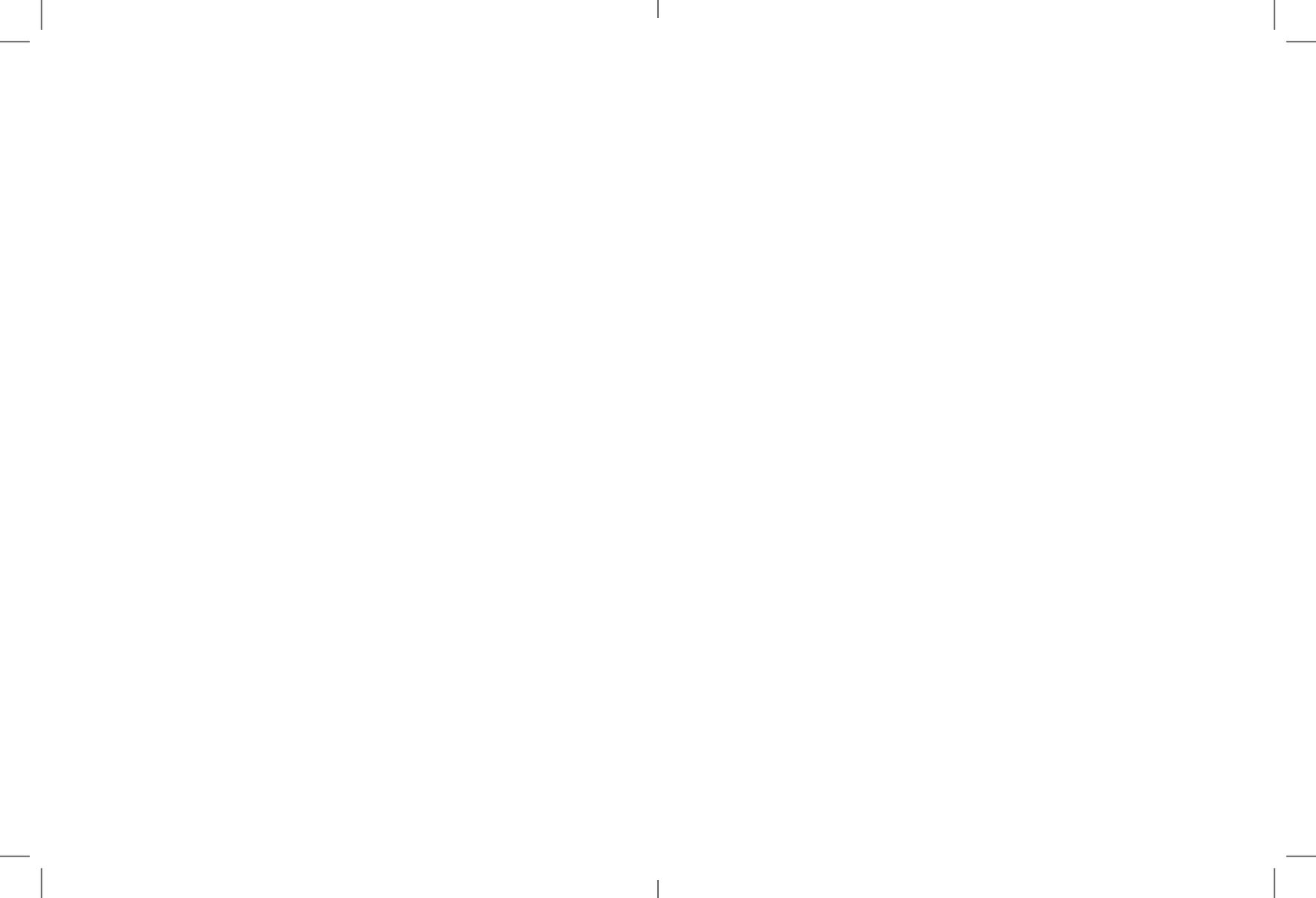
## REFERENCIAS

- 1983, L. (16 de mayo de 2012). *Lóbulos cerebrales*. Xmind Online Library. Obtenido de [www.xmind.net/m/BAb8](http://www.xmind.net/m/BAb8)
- Americanos - CEREBRUM, O. d. (2010). *Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación*. Lima, Perú: OEA/OEC.
- *Ausmalbilder Fur Kinder*. (2017). Obtenido de [http://www.malvorlagenkinder.com/wp-content/uploads/2015/10/Mandalas\\_o8.jpg](http://www.malvorlagenkinder.com/wp-content/uploads/2015/10/Mandalas_o8.jpg)
- Bonapace, J. (2009). *Parir sin estrés según el método Bonapace*. Málaga, España: Sirios.
- *Brain Gym International*. (2016). Recuperado el 8 de mayo de 2017, de <http://www.braingym.org/about>
- 52 • Branden, N. (1999). *La autoestima en el trabajo*. México: Paidós.
- Brennan, B. A. (2007). *Manos que curan*. México: Roca.
- Cabral, J. (s.f.). *Conciencia Corporal*. México, México: Coordinación General del Programa IMSS-Oportunidades.
- Calais-Germain, B. (2002). *Anatomía para el movimiento Tomo I*. Barcelona, España: La Liebre de Marzo.
- Calais-Germain, B. (2002). *Anatomía para el movimiento Tomo II*. Barcelona, España: La Liebre de Marzo.
- Calais-Germain, B. (2007). *Anatomía para el movimiento Tomo IV El gesto respiratorio*. Barcelona: La Liebre de Marzo, S.L.
- Calais-Germain, B. (2007). *La respiración. Anatomía para el movimiento Tomo IV. El gesto respiratorio*. Barcelona, España: La Liebre de Marzo.
- Canevaro, S. (s.f.). *Rebirthing. El poder curativo de la respiración consciente*. Madrid, España: Tikal.
- Chelis, M. (10 de abril de 2016). Facultad de Psicología Universidad de Valencia. Recuperado el 2017, de <http://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Coloreingcrew.com. (2017). Obtenido de <http://mandalas.coloringcrew.com/mandala-for-mental-concentration.html>
- Contreras, E. L. (2008). *Potenciación Creativa*. Obtenido de [potenciacioncreativa.blogspot.com/](http://potenciacioncreativa.blogspot.com/)
- De Shrock, P. E. (s.f.). *Childbirth Education: Practice, Research and Theory*.
- Dyson, P. Q. (2008). *Cognitive Psychology*. Prentice Hall.
- 53 • Educadora, Y. (12 de febrero de 2008). *Artesofía: programa de potenciación creativa. Yo Educadora*. Obtenido de <https://yoeducadora.wordpress.com/.../artefofia-programa-de-poten...>
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Goleman, D. (2015). *Iniciación al mindfulness*. Barcelona: Kairos.
- Guratana, B. H. (2012). *El libro de Mindfulness*. Barcelona, España: Kairós.
- Hanna, T. (1994). *Somática. Recuperar el Control de la Mente sobre Movimiento, la flexibilidad y la Salud*. México: Yug.

- J. L. González de Rivera, A. V. (1980). Manual de Psiquiatría. Madrid: Karpós.
- J.H. Schultz, W. L. (s.f.). Autogenic Therapy: Autogenic methods. New York: Grune & Stratton.
- Jaliéh Juliet Milani & Alessandra Shepard, P. D. (2005). Flexing your soul, moving with energy and consciousness. China: Pathwork Press.
- James I. Kepner, P. (2000). Proceso corporal. Un enfoque Gestalt par el trabajo corporal en psicoterapia. México: El Manual Moderno.
- Janet Whalley, P. S. (2010). Guía sencilla para tener un bebé. Minnesota: Meadowbrook.
- Jiménez, M. d. (2001). Dr. Paul E. Dennison y Gail E. Dennison. Brain Gym Gimnasia Cerebral Dpto. Orientación IES Alcores.
- JJ, S. M., MA, S. B., A, A. G., & A, P. I. (2001). Obtenido de [http://www.seslap.com/seslap/html/pubBiblio/revista/n\\_4/polestres.pdf](http://www.seslap.com/seslap/html/pubBiblio/revista/n_4/polestres.pdf)
- Jon, K.-Z. (1994). Mindfulness Meditation for Everyday Life. USA: Hachette Book Group.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes (1a. Digital ed.). Barcelona, España: Kairós.
- LLorens, M. (2013). Autocuidado emocional para docentes. Caracas: ILDIS.
- Los lóbulos cerebrales. Neurofisiología. (s.f.). Obtenido de <https://neurofisiologia10.jimdo.com/...del.../los-lóbulos-cerebrales/>

- Lowen, A. y. (2003). Ejercicios de Bioenergética. Málaga: Sirio, S.A.
- Lowen, D. A. (2006). Bioenergética. México: Diana.
- Maté, D. G. (2008). Regreso al vínculo familiar. México: Hara Press.
- México, P. (20 de febrero de 2017). Pathwork de México. Obtenido de <http://pathworkmexico.com/>
- Monti, V. (Compositor). (2013). Csárdás. [T. Erez, Intérprete] De Sentimental.
- Mozart, W. A. (Compositor). (2015). Rondo Alla Turca. [L. Lang, Intérprete]
- Nichosl, F. a. (2000). Childbirth Education: Practice Research and Theory. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Nicon, L. (2016). Revivir sensorialmente. Barcelona: Icaria Milenrama.
- Orr, L. (1991). Ejercicios de Respiración Consciente para Todos. Buenos Aires, Argentina: CS Ediciones.
- Paola Binotti, D. S. (2009). Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal. REVISTA CHILENA DE NEUROPSICOLOGÍA, 119-126.
- Payán, M. C. (23 de octubre de 2011). Obtenido de [https://www.youtube.com/watch?v=q0UHcP\\_PeyE&t=11s](https://www.youtube.com/watch?v=q0UHcP_PeyE&t=11s)
- Penny Simkin, J. W. (2006). El embarazo, el parto y el recién nacido. Barcelona: Ediciones Medici.

- 
- Pinterest. (2017). Obtenido de coloring-pages-adults.com: <https://s-media-cache-ako.pinimg.com/originals/96/db/42/96db429cc9633c66cb5f476occf7fbca.jpg>
  - Polit, M. E. (2009). Emociones, sentimientos y necesidades Una aproximación humanista. México: Ideazapato-Arucaria.
  - Ramírez, M. A. (2010). Salto de amor por la vida. México: Solar. Servicios Editoriales. S.A. de C.V.
  - Rodríguez, T. M. (mayo de 2002). Recuperado el abril de 2017, de <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/estimulacioncognitiva.pdf>
  - Seraphin, G. M. (2007). La medicina patas arriba. ¡Y si Hamer tuviera razón? Barcelona: Obelisco.
  - Serrano, A. (2015). Ayudando a crecer. México: Producciones Educación Aplicada.
  - Sevilla, J. G. (s.f.). Introducción a la estimulación cognitiva.
  - Stevens, J. O. (2011). El darse cuenta. Santiago: Cuatro vientos.
  - Torrens, D. B. (23 de febrero de 2016). Semana da Educación de Tomiño 2016. “Éxito académico ou éxito persoal? Unha cuestión de motivación, bienestar e calidade”. Galicia, España.
  - Vega, A. J. (s.f.). Guía Práctica de los Chakras. México: Océano de México.
  - Yoldi, A. (2015). Las funciones ejecutivas: hacia prácticas educativas que potencien su desarrollo. Scielo Uruguay, 1-23.





Programa de Fortalecimiento  
para la Seguridad de Grupos  
en Situación de Vulnerabilidad

