



# TALLER DE RESPIRACIÓN RELAJANTE



Dra. Mònica Pintanel Bassets  
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



## TALLER DE RESPIRACIÓN RELAJANTE

### Temario:

- a) Localización de la respiración
- b) Conocer los patrones respiratorios apropiados para una respiración sana
- c) Practicar la respiración relajante: respiración abdominal profunda
- d) ejercitar pausas respiratorias adaptadas al lugar de trabajo, en casa, o en otros momentos complicados

### Temario basado en el libro:

**Pintanel (2005). Técnicas de relajación creativa y emocional. Madrid: Thomson.**

# Localización de la respiración

**Consciencia de la respiración conectando con las diferentes partes donde se localiza la respiración:**

**zona clavicular**

**zona torácica**

**parte abdominal**

**Notar si se realiza respiración  
rápida/lenta/profunda/superficial**



# Los patrones respiratorios (Pintanel, 2010).

- ☹️ ***patrón invertido***: más tiempo a inspirar que a expirar.
- 😊 ***patrón respiratorio igualado***: en el cual se dedica el mismo periodo de tiempo a la inspiración que a la expiración.
- 😊😊 ***patrones apropiados***: realizamos una expiración que ocupa más tiempo que la inspiración.
- 😊😊😊 ***patrones de respiración profunda***: realizamos una expiración que representa el doble de tiempo que la inspiración, e intermedian con apneas respiratorias



# Perfil del patrón respiratorio personal

| PATRÓN RESPIRATORIO          |  |
|------------------------------|--|
| Inspiración                  | ..... segundos   |
| Expiración                   | ..... segundos   |
| Apnea (parada)               | ..... segundos   |
| TIPOS DE PATRÓN RESPIRATORIO | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Patrón invertido (<math>I &gt; E</math>)</li><li><input type="checkbox"/> Patrón igualado (<math>I = E</math>)</li><li><input type="checkbox"/> Patrón apropiado (<math>I &lt; E</math>)</li><li><input type="checkbox"/> Patrón respiratorio profundo (<math>I \ll E</math>)</li></ul> |



# Conciencia de la respiración profunda o abdominal



<http://recreodecolores.blogspot.com.es>



Dra. Mònica Pintanel Bassets  
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

# Pausas respiratorias adaptadas al lugar de trabajo, en casa, o en otros momentos





**APRENDIZAJE GRADUAL DE LA RESPIRACIÓN**

**AFLOJARSE POCO A POCO CON LA RESPIRACIÓN**

**CONSOLIDAR LA AUTO-RESPIRACIÓN Y  
AUTOMATIZARLA**

**APLICARLA EN LOS MOMENTOS DE MÁS TENSIÓN,  
ANSIEDAD Y/O PREOCUPACIONES**





## Bibliografía del curso:

Pintanel (2005). *Técnicas de relajación creativa y emocional*. Madrid: Thomson.

Pintanel (2009). La relajación psíquica como programa paliativo del estrés laboral. En J. Riart y A. Martorell (coord.) *Los estresores laborales docentes y programas paliativos*. Barcelona: ISEP Intervención.

Pintanel (2010). Respiración y relajación. En J. Riart i A. Martorell, (Ed.), *L'estrès laboral dels docents. Malalties que pot provocar i propostes terapèutiques* (pp. 127-138). Barcelona: ISEP.

Pintanel y Audit&Control Estrés (2012). *Relajación creativa en el entorno laboral*. Barcelona: Acestrés Coping Books.

