

# TALLER DE RELAJACIÓN CREATIVA PARA ENFERMOS TERMINALES



Dra. Mònica Pintanel Bassets  
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



## TALLER DE RELAJACIÓN CREATIVA PARA ENFERMOS TERMINALES

### Temario:

- a) Expresar los miedos, preocupaciones que tienes respecto de la enfermedad
- b) Practicar la relajación creativa para descansar
- c) Aprender técnicas respiratorias
- d) Preparar la despedida

### Temario basado en el libro:

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

## Expresar los miedos y preocupaciones que tienes respecto a la enfermedad

- Ver padecer a una ser querido nos comporta sufrimiento y preocupación.
- Asaltan miedos intensos y se tiene mucho respeto a la muerte.
- Relajarte creativamente te serenará y te hará mejorar tu estado de ánimo.



# Practicar la relajación creativa para descansar

La relajación nos sirve para sentir sensaciones agradables en todo el cuerpo, liberarnos por unos instantes de emociones negativas, conectar con nuestro potencial creador, y facilitar nuestra comunicación con los demás.



# Aprender técnicas respiratorias



# Preparar la despedida



# Bibliografía del curso:

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

Madrid: Thomson.

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.

