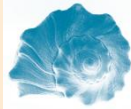


# TALLER: RELAJACIÓN EN ONCOLOGÍA



Dra. Mònica Pintanel Bassets  
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



# RELAJACIÓN EN ONCOLOGÍA

## Temario:

- a) Visualización de la salud
- b) Conectar con la respiración calmante
- c) Generar pensamientos positivos y mejorar el estado de ánimo
- d) Practicar la relajación profunda para un buen descanso

## Temario basado en el libro:

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

# La enfermedad oncológica I

*Al recibir la noticia de la enfermedad.*

*Pruebas.*

*Tratamiento.*

*Post-tratamiento.*

*La ilusión.*



## La enfermedad oncológica II

Aprenderás a quererte más a ti mismo,

a relajarte antes, durante y después de los tratamientos,

y a tener una visión más optimista de tu vida.

Notarás beneficios relajantes desde la primera sesión.



## La enfermedad oncológica III

Cúidate durante la enfermedad de cáncer dándote espacios para el descanso, la respiración calmante, la relajación profunda y la visualización de que estás sanando. Aprende a pedir apoyo a tus familiares.



# Visualización de la salud

*Visualizar el funcionamiento de recuperación de las células.*

*Visualizarnos sanos.*



# Conectando con la respiración calmante



# Pensamientos positivos y mejora del estado de ánimo



El apoyo de familiares, seres queridos, amigos, grupos de iguales, terapia.





# Relajación profunda



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



Dra. Mònica Pintanel Bassets  
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

## Bibliografía del curso:

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

