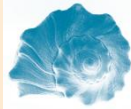


# TALLER: RELAJACIÓN PRE Y POST OPERATORIA



Dra. Mònica Pintanel Bassets  
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



# RELAJACIÓN PRE Y POST OPERATORIA

## Temario:

- a) Visualización del estado de ánimo durante la pre-operación
- b) Conectar con la respiración calmante pre y post-operación
- c) Generar pensamientos positivos y mejorar el estado de ánimo
- d) La relajación profunda para un buen descanso
- e) Visualizar la recuperación

Temario basado en el libro:

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

# Visualización estado ánimo pre-operación

Miedos



Confianza

Ansiedad



Serenidad

Preocupaciones



Optimismo



# Conectando con la respiración calmante pre y post-operación



# Pensamientos positivos y mejora del estado de ánimo



Pensar en la evolución favorable de la operación y el post-tratamiento.  
Pensar que el dolor es sólo un medio para llegar a sanar.



# Relajación profunda para un buen descanso post-operatorio



# Visualización de la recuperación

*Visualizar el funcionamiento de recuperación de los órganos y zonas corporales afectadas.*

*Visualizarse plenamente recobrados de salud y de estado de ánimo.*



## Bibliografía del curso:

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

