Paraninfo

Técnicas de relajación creativa y emocional 2.ª edición

Editorial: Paraninfo
Autor: MONICA PINTANEL BASSETS
Clasificación: Divulgación General > Psicología
Tamaño: 17 x 24 cm.
Páginas: 238
ISBN 13: 9788428338707
ISBN 10: 8428338701
Precio sin IVA: 20,19 Eur
Precio con IVA: 21,00 Eur
Fecha publicacion: 15/12/2017

Sinopsis

Este libro va dirigido tanto a aquellas personas del público general que estén experimentando o hayan experimentado alguna vez estrés, ansiedad o depresión, como a profesionales de la salud y la educación (psicólogos, médicos, enfermeros, profesores, maestros, fisioterapeutas…) y miembros del sector empresarial. Además, los niños también pueden practicar los ejercicios propuestos en él.

En esta segunda edición, prologada por Bárbara Tovar, psicóloga del programa televisivo *Hermano Mayor (*de la cadena Cuatro) y colaboradora de la autora en cuestiones de estrés, se incluyen como novedad dos apartados muy interesantes: uno dedicado a la relajación acuática en flotación, apta para todo tipo de personas (especialmente deportistas); y otro centrado en la meditación como práctica de aprendizaje del *mindfulness*.

INCLUYE UN ANTIFAZ
EN EL INTERIOR

Estructurada en cuatro capítulos, la obra desarrolla los siguientes contenidos: relajación creativa y emocional; cambios personales derivados de su práctica; más de treinta ejercicios y actividades de relajación creativa y

emocional; y programaciones y planificaciones de la práctica de la relajación creativa y emocional.

Las más de treinta técnicas propuestas siguen el mismo patrón didáctico: propósitos, condiciones de aplicación, variables psicológicas relacionadas, instrucciones, valoración del estado de relajación, efectos y bibliografía recomendada. Algunas se acompañan de fotografías para una mejor práctica de la actividad.

A su vez, los ejercicios de relajación creativa y emocional abarcan lo siguiente: conciencia corporal, respiración, creatividad, contemplación, relajación profunda creativa, música, masaje, relajación en el agua y *mindfulness*. En la experiencia de la autora, después de unas semanas de práctica de estos ejercicios se experimentará mayor calma, más serenidad y un mejor humor.

Finalmente, la obra concluye con un capítulo dedicado a programaciones de cursos antiestrés para empresas, tanto para mejorar la habilidad de hablar en público como para prevenir riesgos laborales y para personas que padecen estrés.

Mònica Pintanel Bassets es psicóloga, profesora del máster en Psicología y Psicoterapia de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y del máster en Relajación, Meditación y *Mindfulness* de la Universitat de Barcelona (UB). También ha impartido cursos en la Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Brasil). Asimismo, tiene una consulta de psicoterapia y es formadora en relajación y *mindfulness* en diversas empresas. Es considerada por colegas y pacientes una profesional muy cercana, creativa y empática.

Indice

1. Relajación creativa y emocional; **2.** Cambios personales derivados de la práctica de relajación creativa y emocional; **3.** Práctica de la relajación creativa y emocional; **4.** Programaciones y planificaciones de la práctica de la relajación creativa y emocional.

Ediciones Paraninfo S.A. Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)
Tel. (+34) 914 463 350 Fax
info@paraninfo.es www.paraninfo.es