

# 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:** 19,23 Eur

**Precio con IVA:** 20,00 Eur

**Fecha publicación:** 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 Pontificia 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.

## Índice

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 41, Oficina 709. 28003 Madrid (España)

Tel. (+34) 914 463 350 Fax

info@paraninfo.es www.paraninfo.es