

Nombre de la actividad

Técnicas de relajación creativa y emocional para enfermos terminales

Profesorado y currículum abreviado

Dra. Mònica Pintanel

- Psicóloga, doctora en psicología y psicoterapeuta. Atiende en consulta privada casos de ansiedad, estrés, depresión, duelo y otros, con terapia prospectiva y optimización del potencial individual (www.monicapintanel.com).
- Formadora en técnicas de relajación creativa y emocional para la reducción del estrés, para profesionales de las ciencias de la salud y de la educación, y en el ámbito laboral.
- Profesora de psicología en la facultad de Psicología de la Universitat Autònoma de Barcelona (Bellaterra 1992-2010).
- Profesora en el Máster de Psicología y Psicoterapia Analítica de la Universitat Autònoma de Barcelona (2004-2012).
- Autora de los libros: Técnicas de relajación creativa y emocional, Manual de psicología del pensamiento, Psicología de la actividad física y la salud - Guía Práctica, Relajación creativa en el entorno laboral.
- Colaboradora de la empresa Audit&Control Estrés, dedicada a la prevención de riesgos psicosociales en el trabajo.

Profesionales a los que se dirige la actividad

Enfermeras, psicólogos y médicos

Objetivo del curso

- Detectar el estado emocional del enfermo terminal
- Aplicar técnicas de respiración relajantes
- Expresar creativamente los sentimientos del paciente
- Preparar emocionalmente para el final de la vida

Programa

1. Características del estado emocional en los enfermos terminales
2. Grado de aceptación de la realidad por parte del paciente
3. Apendizaje de las técnicas de respiración abdominal, respiración conectada, para relajarse
4. Técnicas de expresión creativa y plástica para que el enfermo pueda expresar sus sentimientos y emociones: dibujos, plastilina, movimientos, escritura
5. Recursos de relajación, visualización y pensamientos positivos para encaminar al paciente a la aceptación del final de su proceso vital

Metodología:

Exposición del temario

Práctica de las técnicas de relajación y respiración siguiendo instrucciones específicas

Actividades de lecturas de textos relacionados

Duración	10 horas
Horario	21 y 28 Julio de 9h. a 14h
Lugar de realización	Barcelona ciudad (aula pendiente de confirmar)
Precio del curso	159€
Plazas limitadas	20 alumnos
Certificación	SANIDAD FORMACION expedirá certificado de asistencia y aprovechamiento del curso
Referencia de curso	JV005