

**ANX-PR/CL/001-01**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**

**ASIGNATURA**

Técnicas de relajación

**CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE**

2016-17 - Segundo semestre

## Datos Descriptivos

---

<b>Nombre de la Asignatura</b>	Tecnicas de relajacion
<b>Titulación</b>	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
<b>Centro responsable de la titulación</b>	Facultad de Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte - Inef
<b>Semestre/s de impartición</b>	Sexto semestre
<b>Módulos</b>	Modulo 10 itinerario de orientacion profesional
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Código UPM</b>	115000047
<b>Nombre en inglés</b>	Relaxation techniques

## Datos Generales

---

<b>Créditos</b>	6	<b>Curso</b>	3
<b>Curso Académico</b>	2016-17	<b>Período de impartición</b>	Febrero-Junio
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano	<b>Otros idiomas de impartición</b>	

## Requisitos Previos Obligatorios

---

### Asignaturas Previas Requeridas

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidas asignaturas previas superadas para esta asignatura.

### Otros Requisitos

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidos otros requisitos para esta asignatura.

## Conocimientos Previos

---

### Asignaturas Previas Recomendadas

Actividad fisica y salud

Actividades acuaticas para la salud

### Otros Conocimientos Previos Recomendados

El coordinador de la asignatura no ha definido otros conocimientos previos recomendados.

## Competencias

---

CE11 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo. Nivel 3.

CE15 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, entre la población que realiza práctica física orientada a la salud. Nivel 3.

CE21 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte, en el ámbito del deporte para todos.

CE6 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte entre la población escolar. Nivel 3.

CE8 - Aplicar de manera fundamentada y argumentada los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo. Nivel 3.

## Resultados de Aprendizaje

---

RA454 - Discriminar entre los ajustes y las adaptaciones que la relajación induce en los diferentes sistemas y cuantas manifestaciones cognitivas, musculares y psicosociales para mantener un estilo de vida saludable.

RA455 - Programar actividades y prácticas de relajación en personas con niveles de estrés elevado.

RA11 - Desenvolvimiento eficiente en un contexto profesional real según el itinerario elegido.

RA8 - Dominio de habilidades y técnicas para dirigir y organizar grupos en contextos de salud, recreación, gestión, ocio, rendimiento y educación en función del itinerario elegido.

RA9 - Aplicación de habilidades, técnicas y metodologías adquiridas en los módulos básicos para el correcto desempeño de la profesión según el itinerario elegido.

RA453 - Incorporar y usar la terminología básica de las diferentes técnicas de relajación.

## Profesorado

### Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
Gonzalez Gross, María Marcela	603	marcela.gonzalez.gross@upm.es	L - 12:00 - 14:00 M - 12:00 - 14:00 X - 09:00 - 11:00
Fuentes Jimenez, Francisco (Coordinador/a)	Decanato	francisco.fuentes@upm.es	M - 09:00 - 12:00 J - 09:00 - 12:00 Se atiende en el despacho de Secretaría Académica

**Nota.-** Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

### Personal Investigador en Formación o Similar

Nombre	e-mail	Profesor Responsable
Calonge Pascual, Sergio	s.calonge@upm.es	Fuentes Jimenez, Francisco

### Profesorado Externo

Nombre	e-mail	Centro de procedencia
Galceran Montana, Isabel	isabel.galceran@urjc.es	Universidad Rey Juan Carlos

## Descripción de la Asignatura

---

Las técnicas de relajación contribuyen de forma esencial a la recuperación y el mantenimiento de la salud, tanto en personas que hacen deporte de forma regular o aquellas que la práctica deportiva es esporádica. Esta asignatura ha de servir a los futuros graduados a adquirir habilidades y competencias para el manejo y control del estrés.

## Temario

---

1. Tensión, Activación, Ansiedad y Estrés.
  - 1.1. Estímulos y respuestas en las conductas de ansiedad.
  - 1.2. Manifestaciones básicas del Estrés.
  - 1.3. Síntomas en los diversos ámbitos de comportamiento.
2. La Relajación.
  - 2.1. Mecanismos fisiológicos de la relajación.
3. Técnicas para el control de la Activación
  - 3.1. Técnicas respiratorias.
  - 3.2. Técnicas corporales.
  - 3.3. Técnicas cognitivas.
  - 3.4. Técnicas de biofeedback
  - 3.5. Técnicas de Visualización.
  - 3.6. Técnicas de meditación.
  - 3.7. Técnicas de yoga.
  - 3.8. Técnicas de taichí.
  - 3.9. Otras técnicas para controlar el estrés.
4. Técnicas respiratorias.
  - 4.1. Tipos de respiraciones y efectos saludables sobre el orga nismo.
5. Técnicas corporales.
  - 5.1. Relajación Progresiva
  - 5.2. Entrenamiento Autógeno
6. Técnicas cognitivas.
  - 6.1. Desensibilización Sistemática.
7. Técnicas de biofeedback.
8. Técnicas de visualización.
9. Técnicas de meditación.

## Cronograma

**Horas totales:** 98 horas

**Horas presenciales:** 98 horas (60.5%)

**Peso total de actividades de evaluación continua:**  
100%

**Peso total de actividades de evaluación sólo prueba final:**  
100%

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades Evaluación
Semana 1	<b>Tema 1</b> Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
Semana 2	<b>Tema 2</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral		<b>Tema 2. Selección de técnicas de relajación</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas	<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 3	<b>Tema 3</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	<b>Tema 3. Familiarización con diferentes técnicas de relajación</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 4	<b>Tema 3.</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	<b>Tema 3. Familiarización con diversas técnicas de relajación</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 5	<b>Tema 4.</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	<b>Tema 4. Prácticas de técnicas respiratorias</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 6	<b>Tema 5.</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	<b>Tema 5. Práctica de técnicas corporales</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 7		<b>Tema 5. Prácticas de técnicas corporales</b> Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 8		<b>Tema 5. Prácticas de técnicas corporales</b> Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial

Semana 9	<b>Tema 6.</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	<b>Tema 6. Prácticas de técnicas cognitivas.</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 10	<b>Tema 7.</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	<b>Tema 7. Práctica de técnicas de bio-feedback</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 11	<b>Tema 8</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	<b>Tema 8. Práctica de técnicas de visualización</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 12		<b>Tema 8. Práctica de técnicas de visualización.</b> Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 13	<b>Tema 9.</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	<b>Tema 9. Prácticas de técnicas de meditación.</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 14	<b>Tema 10.</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral	<b>Tema 10. Prácticas de yoga.</b> Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 15		<b>Tema 11. Práctica de técnicas de Tai-Chi.</b> Duración: 04:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio		<b>Asistencia, participación y realización de prácticas</b> Duración: 02:00 TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Actividad presencial
Semana 16				<b>Exposición de trabajo final individual</b> Duración: 10:00 TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Actividad presencial
Semana 17				<b>Examen prueba final</b> Duración: 02:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Actividad no presencial

**Nota.-** El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura que puede sufrir modificaciones durante el curso.

**Nota 2.-** Para poder calcular correctamente la dedicación de un alumno, la duración de las actividades que se repiten en el tiempo (por ejemplo, subgrupos de prácticas") únicamente se indican la primera vez que se definen.

## Actividades de Evaluación

Semana	Descripción	Duración	Tipo evaluación	Técnica evaluativa	Presencial	Peso	Nota mínima	Competencias evaluadas
2	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE11, CE21, CE6
3	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE11
4	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE6
5	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE15
6	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE21
7	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE21
8	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE11
9	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE11
10	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE21
11	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE6
12	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE6
13	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE6
14	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.28%	5 / 10	CE11
15	Asistencia, participación y realización de prácticas	02:00	Evaluación continua	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Sí	4.36%	5 / 10	CE21
16	Exposición de trabajo final individual	10:00	Evaluación continua	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	Sí	40%	5 / 10	CE15, CE8
17	Examen prueba final	02:00	Evaluación sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No	100%	5 / 10	CE8, CE11, CE21, CE6, CE15

## Criterios de Evaluación

El procedimiento de evaluación será formativa (continua), la asistencia al porcentaje obligatorio de clases, junto con la realización práctica de las diversas técnicas compondrán la evaluación continua. Cada alumno deberá presentar en clase alguna técnica de relajación y dirigir una práctica a los compañeros, así como un trabajo final sobre alguna de las técnicas realizadas en clase. Para los alumnos que así lo deseen existe una modalidad de evaluación ?solo prueba final? que deberán comunicarlo por escrito al profesor en los siguientes 15 días al comienzo de las clases, consistente en un examen final teórico-práctico sobre el contenido de la asignatura . El alumno que siga una modalidad u otra de de evaluación no podrá cambiarse una vez transcurridos los 15 días siguientes al comienzo de las clases.

Sistema de Calificación: El sistema de calificación obedecerá a los siguientes aspectos: Evaluación continua: -Asistencia, participación y realización de sesiones prácticas: 60% -Asistencia, participación y realización de trabajos autónomos: 40% Evaluación solo prueba final: -En la evaluación final, el 100% de la nota será la obtenida en la prueba teórico-práctica.

## Recursos Didácticos

Descripción	Tipo	Observaciones
Colchonetas	Equipamiento	Son necesarias para adoptar la posición de tumbado
Bibliografía	Bibliografía	Ver Otra información
Moodle	Recursos web	Los materiales en moodle sirven de apoyo para las técnicas, como para la realización de trabajos

## Otra Información

Bibliografía Básica: Caballo, Vicente. ( 1993 ) : Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta. Madrid, Siglo XXI de España. Calle, Ramiro. (2007). El libro de la serenidad. Madrid, Martínez Roca. Cautela, J. R. Y Groden, J. ( 2002 ) : Técnicas de relajación. Barcelona, Martínez Roca. Davis, M.; McKay, M., y Eshelman, E. R. (1985): Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona, Martínez Roca. Eberspächer, H. ( 1995 ) : Entrenamiento mental. Barcelona, Inde. Escolá Balagueró, F. ( 1989 ) : Educación de la respiración. Barcelona, Inde. Fuentes, F. (1997). Modulo de Técnicas para el control de la Ansiedad. Master de Psicología del Deporte. Madrid, Universidad Autónoma. García Ortuño, Isabel. (2010) Autoestima a través de la relajación. Granada, Grupo Editorial Universitario. Labrador, F. J. (1992): El estrés, Madrid, Temas de Hoy. Labrador,F.J. , Cruzado, J.A. y Muñoz, M. ( 1996 ) : Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta, Madrid, Piramide. LLimargas, Carme. (2010). Relájate: Regula tu estrés y equilibra tu vida. Madrid, Hispano Europea. Lodes, H. ( 1990 ) : Aprende a respirar. Barcelona, Integral. McKay, M. Y Fanning, P. ( 2010 ) : Técnicas de Relajación diaria, Barcelona, ONIRO. Schultz, J. H. ( 1980 ) : Cuadernos de ejercicios para el entrenamiento autógeno. Madrid, Científico - Médica.

Bibliografía Recomendada: Enge, Siegbert. (2009). Sin estrés en 15 minutos: 8 programas cortos para cuerpo y mente. Barcelona, Hispano Europea. Harvey, John R. (2010). Relajación total: Técnicas curativas para aliviar la tensión del cuerpo, la mente y el espíritu. Barcelona, ONIRO. Redini, Stefania. (2009). La respiración natural i Es fácil i. Barcelona, De Vecchi. Saradananda, SWami. (2010). El arte de respirar bien: ejercicios para la armonía, la felicidad y la salud. Barcelona, Blume.