



CAMPUS  
DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL

PROCESO DE  
COORDINACIÓN DE LAS  
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte -  
Inef

# ANX-PR/CL/001-01

## GUÍA DE APRENDIZAJE

### ASIGNATURA

**115000047 - Tecnicas de relajacion**

### PLAN DE ESTUDIOS

11CD - Grado en Ciencias del Deporte

### CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2017-18 - Segundo semestre

## Índice

---

### Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos .....	1
2. Profesorado .....	1
3. Conocimientos previos recomendados .....	2
4. Competencias y resultados de aprendizaje .....	2
5. Descripción de la asignatura y temario .....	3
6. Cronograma .....	5
7. Actividades y criterios de evaluación .....	7
8. Recursos didácticos .....	9
9. Otra información .....	10

## 1. Datos descriptivos

---

### 1.1 Datos de la asignatura

<b>Nombre de la Asignatura</b>	115000047 - Tecnicas de relajacion
<b>Nº de Créditos</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	115000047
<b>Curso</b>	Tercero curso
<b>Semestre</b>	Sexto semestre
<b>Período de impartición</b>	Febrero-Junio
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano
<b>Titulación</b>	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
<b>Centro en el que se imparte</b>	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
<b>Curso Académico</b>	2017-18

## 2. Profesorado

---

### 2.1 Profesorado implicado en la docencia

<b>Nombre</b>	<b>Despacho</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Horario de tutorías*</b>
Francisco Fuentes Jimenez	201 ES	francisco.fuentes@upm.es	M - 09:00 - 12:00 J - 09:00 - 12:00
Maria Marcela Gonzalez Gross (Coordinador/a)	603	marcela.gonzalez.gross@upm.es	L - 12:00 - 14:00 M - 12:00 - 14:00 X - 09:00 - 11:00

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

## 2.2 Personal Investigador en Formación o Similar

Nombre	Correo electrónico	Profesor Responsable
Calonge Pascual, Sergio	s.calonge@upm.es	Fuentes Jimenez, Francisco

## 3. Conocimientos previos recomendados

---

### 3.1 Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

- Actividad física y salud
- Actividades acuáticas para la salud

### 3.2 Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

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

## 4. Competencias y resultados de aprendizaje

---

### 4.1 Competencias que adquiere el estudiante al cursar la asignatura

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.

## 4.2 Resultados del aprendizaje al cursar la asignatura

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.

## 5. Descripción de la asignatura y temario

---

### 5.1 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.

## 5.2 Temario de la asignatura

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.

## 6. Cronograma

### 6.1 Cronograma de la asignatura\*

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades de Evaluación
1	<b>Tema 1</b> Duración: 04:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral			
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00

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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
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> TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00
16				<b>Exposición de trabajo final individual</b> TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación continua Duración: 10:00
17				<b>Examen prueba final</b> EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00

\* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso.

## 7. Actividades y criterios de evaluación

### 7.1 Actividades de evaluación de la asignatura

#### 7.1.1 Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
2	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE6 CE11 CE21
3	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE11
4	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE6
5	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE15
6	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE21
7	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE21
8	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE11
9	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE11

10	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE21
11	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE6
12	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE6
13	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE6
14	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.28%	5 / 10	CE11
15	Asistencia, participación y realización de prácticas	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	4.36%	5 / 10	CE21
16	Exposición de trabajo final individual	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	Presencial	10:00	40%	5 / 10	CE8 CE15

### 7.1.2 Evaluación sólo prueba final

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Examen prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	No Presencial	02:00	100%	5 / 10	CE6 CE8 CE11 CE15 CE21

### 7.1.3 Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

## 7.2 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.

## 8. Recursos didácticos

---

### 8.1 Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	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

## 9. Otra información

---

### 9.1 Otra información sobre la asignatura

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. Garcia 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 ¡ Es fácil ¡. Barcelona, De Vecchi. Saradananda, SWami. (2010). El arte de respirar bien: ejercicios para la armonía, la felicidad y la salud. Barcelona, Blume.