



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

PROCESO DE
COORDINACIÓN DE LAS
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad CC. Actividad Física y
Deporte

ANX-PR/CL/001-01

GUÍA DE APRENDIZAJE

ASIGNATURA

115100047 - Técnicas De Relajación

PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado En Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte

CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2025/26 - Segundo semestre

Índice

Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos.....	1
2. Profesorado.....	1
3. Conocimientos previos recomendados.....	2
4. Competencias y resultados de aprendizaje.....	3
5. Descripción de la asignatura y temario.....	5
6. Cronograma.....	8
7. Actividades y criterios de evaluación.....	12
8. Recursos didácticos.....	18
9. Otra información.....	21

1. Datos descriptivos

1.1. Datos de la asignatura

Nombre de la asignatura	115100047 - Técnicas de Relajación
No de créditos	6 ECTS
Carácter	Optativa
Curso	Tercero curso
Semestre	Sexto semestre
Período de impartición	Febrero-Junio
Idioma de impartición	Castellano
Titulación	11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Centro responsable de la titulación	11 - Facultad Cc. Actividad Física Y Deporte
Curso académico	2025-26

2. Profesorado

2.1. Profesorado implicado en la docencia

Nombre	Despacho	Correo electrónico	Horario de tutorías *
M. Guadalupe Garrido Pastor		lupe.garrido.pastor@upm.es	Sin horario. Esta profesora colaborará con la asignatura en calidad de profesora honorífica

Maria Marcela Gonzalez Gross (Coordinador/a)	603	marcela.gonzalez.gross@upm.es	Sin horario.
Maria Teresa Alcala Ponce De Leon	207	teresa.alcala@upm.es	Sin horario.
Luis Garceso Rodriguez		luis.garceso@upm.es	Sin horario.
Rocio Cupeiro Coto	400W	rocio.cupeiro@upm.es	Sin horario.
Eva Gesteiro Alejos	603	eva.gesteiro@upm.es	Sin horario.
Ismael Martinez Guardado	206	ismael.mguardado@upm.es	Sin horario.

* 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
Pantoja Arevalo, Lisset Shyrlenne	l.pantoja@upm.es	Gonzalez Gross, Maria Marcela

2.3. Profesorado externo

Nombre	Correo electrónico	Centro de procedencia
Fátima Sánchez Beleña	fatimasanchezbelena@gmail.com	Conservatorio Superior de Danza de Madrid "María de Ávila"

3. Conocimientos previos recomendados

3.1. Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

- Fisiología Humana
- Fisiología Del Ejercicio
- Psicología De La Af Y Desarrollo Motor

3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Ingles

- aprendizaje y desarrollo

4. Competencias y resultados de aprendizaje

4.1. Competencias

CE04 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de deporte escolar orientados al desarrollo personal y social de las personas implicadas y dotados de una dimensión educativa. 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¿. Nivel 3.

CE24 - Elaborar y comunicar, de manera crítica y fundamentada, argumentos y juicios sobre el valor de la actividad física y el deporte, y sobre sus posibilidades de contribuir al desarrollo y bienestar de las personas y de la sociedad, y al desarrollo sostenible, así como sobre su especial relación con la salud y la calidad de vida. Nivel 3.

CG06 - Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CG08 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG11 - Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional.

CG12 - Comprender y manejar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico y específico de conocimiento.

CG15 - Valorar el respeto al medio ambiente y el desarrollo sostenible como activos básicos para la excelencia en la actuación profesional en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG16 - Desarrollar la conciencia de respeto e igualdad entre géneros, igualdad democrática y atención a la diversidad, como principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional en las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

4.2. Resultados del aprendizaje

RA10 - Actitudes flexibles y capacidad de adaptación en una sociedad en constante evolución

RA96 - - Incorporar y usar la terminología básica de las diferentes técnicas de relajación

RA8 - Actuar con conciencia y respeto ante todas las personas sin distinción de género, cultura o religión

RA93 - RA 455 Programar actividades y prácticas de relajación en personas con niveles de estrés elevado

RA89 - Programar actividad física dirigida a mejorar la calidad de vida

RA69 - Adquisición de conciencia de tratamiento igualitario sin distinción de género

RA92 - RA 454- 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

RA130 - Obtener mayor conciencia sobre la práctica de actividades físicas en los espacios naturales en relación al impacto y la sostenibilidad (económica, social, ambiental y educativa).

RA238 - -Conocer la importancia del aporte adecuado de nutrientes, en especial micronutrientes -vitaminas y minerales, en la alimentación

RA298 - Capacidad de expresión y comunicación fundamentada en las características personales

RA155 - Utilizar la expresión corporal en acciones para mejorar el liderazgo y trabajo en equipo

RA339 - Aplicar la Expresión Corporal para mejorar la disposición y habilidad para el trabajo y el liderazgo en equipo

RA382 - Desarrollar habilidades de comunicación y de resolución de problemas en el ámbito de trabajo en equipo.

RA225 - RA461 - 3.- Tener autonomía suficiente para encontrar la información necesaria que permita ampliar y profundizar sus conocimientos en esta materia

RA4 - Conocimiento de los sistemas y bases del funcionamiento del cuerpo humano

RA393 - Aprender Dinámicas de grupo y Habilidades Sociales. Ser capaz de dirigir actividades y actuar con conciencia y respeto ante todas las personas sin distinción de género, cultura o religión. Demostrar capacidad de liderazgo y de trabajo en equipo.

RA223 - RA464 - 5.- Asimilar un compromiso personal para actuar siempre desde una visión ética social y del

respeto y la protección del medio ambiente bajo la idea de desarrollo turístico sostenible

RA99 - Poner en práctica habilidades de expresión y comunicación oral y escrita en el contexto profesional

RA9 - Capacidad de trabajar en equipo

RA98 - Conseguir las capacidades necesarias para poder impartir actividades dirigidas con soporte musical en el mundo de acondicionamiento físico

5. Descripción de la asignatura y temario

5.1. Descripción de la asignatura

La materia de técnicas de relajación está integrada por un contenido actual y variado. Se pretende cultivar la importancia de aplicar las técnicas de relajación en diferentes contextos, la materia está especialmente orientada al dos contextos - educativo y deportivo- en los que de maneja habitual es evidente una alta incidencia de estrés y de ansiedad. Se analizan las modificaciones fisiológicas y conductuales que sufre el organismo cuando le sometemos a estrés y cuando la respuesta es la opuesta consiguiendo un estado de relajación.

El tipo de lenguaje puede contribuir a generar y a aliviar el inevitable estrés que conlleva la vida cotidiana. En esta materia, se le otorga una gran importancia a la comunicación consciente y a la escucha activa. Se desarrollarán prácticas variadas que incluyen tanto la auto observación, y el reconocimiento de la respiración cómo ancla del entrenamiento mental incluyendo pautas sobre auto liderazgo. Se presentan herramientas como la música y el medio natural que pueden contribuir a alcanzar de manera sencilla un estado de relajación y de equilibrio emocional.

Esta materia está enfocada a la mejora de la salud (mental y física) a través del cultivo de cualidades humanas relacionados con el desarrollo personal. Se pretende que una parte del contenido se desarrolle de forma experiencial, se realizará una salida al campo en la hora de clase para la práctica de diferentes técnicas en el medio natural se realizará al menos una sesión practica de ejercicios de relajación en la Sierra de Guadarrama en concreto como parte del tema 7 de esta materia, esta práctica irá asociada a la entrega de la práctica 3 de tipo individual. Se presenta el marco de los Objetivos de Desarrollo Interior (ODIs) que se encamina a desarrollar un marco de capacidades, cualidades y habilidades que se requieren para alcanzar los 17 Objetivos de desarrollo sostenible marcados por la ONU en 2016.

5.2. Temario de la asignatura

1. Objetivos de desarrollo interno. La relajación como marco del autoconocimiento
 - 1.1. Estímulos y respuestas en las conductas de ansiedad.
 - 1.2. Manifestaciones básicas del estrés
 - 1.2.1. El estrés fisiológico y sus manifestaciones.
 - 1.3. Síntomas del estrés en los diversos ámbitos de comportamiento
2. Relajación física y mental
 - 2.1. Mecanismos fisiológicos de la relajación.
 - 2.2. Reconocimiento del estado de relajación.
 - 2.3. La respiración en la relajación
3. Relajación mental a través de la conciencia plena. Atención plena en el presente o Mindfulness
 - 3.1. Concepto, origen y cualidades que se entranan con la práctica de mindfulness
 - 3.2. Aplicación del entrenamiento mental al ámbito deportivo
 - 3.2.1. Cualidades individuales (presencia, autoconciencia y creatividad) y meditación
4. Relajación para una comunicación consciente.
 - 4.1. Modificando el ciclo de la reactividad a la respuesta.
 - 4.2. Habilidades de comunicación: Escucha activa.
 - 4.3. Liderazgo de equipos y comunicación no violenta.
5. La relajación como parte de una educación integral
 - 5.1. La educación consciente. Creencias limitantes y potenciadoras Objetivos de desarrollo Interior. Habilidades cognitivas y de colaboración
 - 5.2. Dimensión humana cognitiva. Pensamiento crítico y perspectiva. Dimensión del desarrollo del Ser. Meditación y desarrollo cerebral.
 - 5.3. Creencias y comportamiento. Efecto del entrenamiento de la atención sobre el bienestar y la creatividad.
6. La Relajación en la efectividad. y el liderazgo
 - 6.1. Dimensión 1 ODIs el Ser y la relación con uno mismo. Importancia del autoconocimiento y de la auto observación.

- 6.2. Gestión del tiempo y procrastinación.
- 6.3. Auto organización habilidad dentro del autoliderazgo
- 7. Música y naturaleza en la relajación y el bienestar integral
 - 7.1. Relajación como espacio para la inspiración y la creatividad . Musica relajante y sonidos naturales como herramientas de la relajación
 - 7.2. Efecto de la música en el estado emocional. La música para la comunicación , la movilización la cocreación. Ecosistemas de confianza
 - 7.3. La naturaleza como marco para la interconexión. Revisando el proceso de la separación del medio natural. Liderazgo regenerativo. de la naturaleza
- 8. La relajación y la alimentación
 - 8.1. Atención plena en la alimentación, entrenando la alimentación consciente
 - 8.2. Relajación y digestión. Proceso emocional al alimentarnos
 - 8.3. Nutrición consciente y sostenible por la salud planetaria.
- 9. La relajación para una mayor calidad de la conexión humana:
 - 9.1. Las cualidades humanas de la conexión: apreciación, humildad, empatía y compasión
 - 9.2. Interdependencias del ser humano con el ecosistema. Regenerando el ecosistema.
 - 9.3. Humanidad compartida. Amabilidad en el comportamiento humano. Ampliación del desarrollo interior colectivo
 - 9.4. Entrenamiento de de la conexión previa a la colaboración humana para la acción. Apertura mental y habilidades de movilización
- 10. La relajación en el ámbito deportivo.
 - 10.1. Estado de flow en el deporte. Atención plena y entrenamiento las cualidades humanas encaminadas a la actividad
 - 10.2. Entrenamiento mental por mindfulness, entrenando la aceptación de estados emocionales y mentales difíciles en el contexto deportivo
 - 10.3. El bienestar psicológico: la valentía y la creatividad como motores del cambio
 - 10.4. Cualidades humanas actuar relajados: humildad, confianza, positivismo y perseverancia

6. Cronograma

6.1. Cronograma de la asignatura *

Sem	Actividad tipo 1	Actividad tipo 2	Tele-enseñanza	Actividades de evaluación
1		<p>Tema 1¿ Porqué relajarnos? Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 1¿ Porqué relajarnos? Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>		
2		<p>Tema 2 Duración: 02:00 Efectos corporales y mentales de la relajación Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 2 Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>		<p>AF autoevaluación estado mental y/o emocional. DAAS y MASS. Test de ansiedad precompetitiva PI: Técnica del tipo Presentación Individual Evaluación Progresiva No presencial Duración: 02:00</p>
3		<p>Tema 3. Entrenamiento mental mediante la atención en la respiración. Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 3. Entrenamiento mental mediante la atención en la respiración. Duración: 02:00 Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		
4		<p>Tema 3. Familiarización con diversas técnicas de relajación y respiración. Yoga y meditación. Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 3. Familiarización con diversas técnicas de relajación y respiración. Yoga y meditación. Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p>Práctica individual PIT: Técnica del tipo Presentación Individual en Teoría Evaluación Progresiva No presencial Duración: 02:00</p>

5		<p>Tema 4 Autoobservación y autoconocimiento para cambiar los automatismos. Dinámica de grupos PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio Duración: 02:00 AR: Aprendizaje basado en retos</p> <p>Tema 4 Autoobservación y autoconocimiento para cambiar los automatismos. Dinámica de grupos PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio Duración: 02:00 AR: Aprendizaje basado en retos</p>		
6		<p>Tema 5. De la reacción a la respuesta Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p>Tema 5. De la reacción a la respuesta Duración: 02:00 PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio Duración: 02:00 G: Gamificación</p>		<p>Examen primer parcial Cuestionario en Moodle presencial 5 temas ET: Técnica del tipo Prueba Telemática Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00</p>
7		<p>Tema 5. Atención plena a la experiencia directa (sensaciones, pensamientos y emociones) PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p>Tema 5. Atención plena a la experiencia directa (sensaciones, pensamientos y emociones) PL: Actividad del tipo Prácticas de Laboratorio Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>		
8		<p>Tema 6 La comunicación no verbal y la relajación. Dando sentido y motivación a lo que hacemos. Duración: 02:00 AR: Aprendizaje basado en retos</p> <p>Tema 6 La comunicación no verbal y la relajación. Dando sentido y motivación a lo que hacemos. 1 Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p>		<p>Valorando el grado de alimentación consciente y de un sujeto bien definido y diseñando prácticas individuales para su mejora. TI: Técnica del tipo Trabajo Individual Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00</p>
9		<p>Tema 7. Naturaleza y Música aliadas de la relajación Duración: 02:00 VP: Viaje de prácticas</p> <p>Tema 7. Naturaleza y Música aliadas de la relajación Duración: 02:00</p>		

		LM: Actividad del tipo Lección Magistral	
10		<p>Tema 7. Naturaleza y Música aliadas de la relajación Duración: 02:00 VP: Viaje de prácticas</p> <p>Tema 7. Naturaleza y Música aliadas de la relajación Duración: 02:00 VP: Viaje de prácticas</p>	
11		<p>Tema 8. Autoliderazgo y observación del diálogo interno Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p>Tema 8. La efectividad y la autoobservación Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>	<p>Proactividad OT: Otras técnicas evaluativas Evaluación Progresiva Presencial Duración: 01:00</p>
12		<p>Tema 9. La relajación en la conexión humana Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 9. Práctica de apreciación de valores Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	
13		<p>Tema 10. Relajación y deporte Duración: 02:00 Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p>Tema 10. Meditación y deporte Duración: 02:00 Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>	<p>Práctica grupal TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación Progresiva Presencial Duración: 06:00</p>
14		<p>Presentación de los trabajos grupales Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Presentaciones en clase Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>	<p>Práctica individuales presentación en equipo TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00</p>
15		<p>Integración del programa de la asignatura. Objetivos alcanzados Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p> <p>Integración del programa de la asignatura. Objetivos alcanzados Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas / Evaluación</p>	<p>Examen segundo parcial Moodle presencial temas (6 al 10) EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Progresiva Presencial Duración: 02:00</p>

16				Examen teórico convocatoria ordinaria EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación Global Presencial Duración: 02:00
17				Examen práctico: Dirigir una sesión de relajación . Requisito: entrega previa de una presentación en power point o similar en el que se indique el contexto y las características de la sesión . EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación Global Presencial Duración: 02:00

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

7. Actividades y criterios de evaluación

7.1. Actividades de evaluación de la asignatura

7.1.1. Evaluación (progresiva)

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
2	AF autoevaluación estado mental y/o emocional. DAAS y MASS. Test de ansiedad precompetitiva	PI: Técnica del tipo Presentación Individual	No Presencial	02:00	5%	5 / 10	
4	Práctica individual	PIT: Técnica del tipo Presentación Individual en Teoría	No Presencial	02:00	5%	5 / 10	CG11 CG12 CG15 CG16 CG06 CG08 CE21 CE24 CE04
6	Examen primer parcial Cuestionario en Moodle presencial 5 temas	ET: Técnica del tipo Prueba Telemática	Presencial	02:00	20%	0 / 10	CG11 CG12 CG15 CG16 CG06 CG08 CE21 CE24 CE04
8	Valorando el grado de alimentación consciente y de un sujeto bien definido y diseñando prácticas individuales para su mejora.	TI: Técnica del tipo Trabajo Individual	Presencial	02:00	10%	0 / 10	CG11 CG12 CG06 CG08
11	Proactividad	OT: Otras técnicas evaluativas	Presencial	01:00	10%	5 / 10	CG11 CG12 CG15 CG16 CG06 CG08 CE21 CE24 CE04

13	Practica grupal	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	06:00	20%	5 / 10	CG11 CG15 CG16 CG06 CG08 CE21 CE24 CE04
14	Practica individuales presentación en equipo	TG: Técnica del tipo Trabajo en Grupo	Presencial	02:00	10%	5 / 10	CG12 CG16 CG06 CE24
15	Examen segundo parcial Moodle presencial temas (6 al 10)	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	20%	0 / 10	CG11 CG12 CG15 CG16 CG06 CG08 CE21 CE24 CE04

7.1.2. Prueba evaluación global

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
16	Examen teórico convocatoria ordinaria	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	40%	5 / 10	CG11 CG12 CG15 CG16 CG06 CG08 CE21 CE24 CE04
17	Examen práctico: Dirigir una sesión de relajación . Requisito: entrega previa de una presentación en power point o similar en el que se indique el contexto y las características de la sesión .	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	60%	5 / 10	CG11 CG12 CG15 CG16 CG06 CG08 CE21 CE24 CE04

7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
Examen convocatoria Extraordinaria	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	100%	5 / 10	CG11 CG12 CG15 CG16 CG06 CG08 CE21 CE24 CE04

7.2. Criterios de evaluación

NOTA IMPORTANTE

Por imprevistos ajenos al departamento, el profesorado, el cronograma y/o el sistema de evaluación reflejados en esta guía podrán sufrir modificaciones que se notificarán con la máxima antelación posible y por escrito a los estudiantes.

Evaluación progresiva

Al tratarse de una evaluación continua formativa, se tendrá en cuenta el proceso de aprendizaje de esta materia, se prestará una especial atención a la participación del alumno en clase, la motivación .

La participación del alumnado es un determinante del grado éxito en el aprendizaje y en la maestría de esta materia a nivel práctico.

Se han planteado 7 actividades formativas, tres trabajos individuales(7%) que contribuyen con un total del 21% , tres tareas de autoevaluación emocional (9%), una tarea grupal (30%)

El éxito en el dominio de esta materia dependerá en gran medida de la implicación del alumnado a la hora de participar críticamente en los temas expuestos en la práctica grupal y en las tareas individuales.

En cada clase se realizará una parte práctica de relajación q en la que participará el alumnado

La practica grupal consistirá en aplicar de forma combinada las técnicas de relajación realizadas en clase.

Sistema de Calificación continua o progresiva:

El procedimiento de evaluación progresiva requiere de la asistencia a un porcentaje mínimo de clases que se encuentre por encima del 70%.,

El sistema de calificación obedecerá a los siguientes aspectos:

Evaluación progresiva

-Asistencia, participación y realización de sesiones prácticas en clase que luego se subirán a Moddle (9%)

- Realización de tres tareas individuales (21%) y de un trabajo grupal (30%) que se presentara por equipos en clase

- Dos pruebas objetivas (PO) que se realizarán en la hora clase en la plataforma de Moodle, consistirá en un examen tipo mixto (preguntas de opción múltiple) se realizará online de forma presencial , cada uno de los dos pruebas objetivas representará el 20% de la calificación final (40%)

Las PO deberán alcanzar una calificación mínima de 5 para poder ser liberadas.

Evaluación global:

Aquellos alumnos que no hayan superado la asignatura por no alcanzar los requisitos de la Evaluación Progresiva, realizarán un examen teórico final en las fechas oficiales publicadas por Jefatura de Estudios (convocatoria ordinaria y extraordinaria) que incluirá todo el temario de la asignatura y supondrá el 40% de la calificación final. Es necesario una calificación de 5 para poder aprobar.

En la misma semana de este examen deberán realizar una prueba oral de tipo práctico, que incluirá los contenidos prácticos de la asignatura. un requisito para este examen será la entrega previa de una presentación en power point o similar en el que se indique el contexto y las características de la sesión. El examen práctico representará el 60% de la calificación. Es necesario alcanzar la calificación de 5 puntos para liberar esta parte de la materia.

Sistema de Calificación:

-En la evaluación global:

El 40% de la nota será la obtenida en la prueba teórico en la plataforma de Moodle, examen tipo online presencial.

El 60% de la nota se obtendrá a través de un examen oral práctico, en el que el alumno demuestre su capacidad de aplicación del contenido práctico de las técnicas de relajación. Se le preguntará acerca de las prácticas individuales y grupales desarrolladas durante el curso en clase.

Cualquier evaluación o entrega realizada podrá requerir una evaluación oral complementaria por parte del profesorado para validar que se ha realizado por el alumno sin ayuda de sistemas de IA cuando éstos no estén permitidos para dicha tarea o excedan los usos permitidos"

8. Recursos didácticos

8.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
Esterillas de yoga	Equipamiento	Las esterillas se utilizan para practicar técnicas de relajación como la exploración corporal
Zafus o cojines de meditación	Equipamiento	Para sentarse en los cojines y realizar ejercicios de meditación.
Taburetes de meditación	Equipamiento	Taburetes plegables para realizar ejercicios de entrenamiento mental Para los estudiantes que no puedan sentarse en los cojines por lesiones o problemas en la rodillas.
Bloques de corcho	Equipamiento	Estos bloques son utilizados para el apoyo de la mano en ciertas posiciones de equilibrio.
Aula diáfana con ordenador	Equipamiento	Se proyectaran en clase la parte de contenidos teóricos.
Moodle	Recursos web	Plataforma de teleeducación. Toda la comunicación se realizará a través de esta plataforma. Se utilizará ppara las pruebas tanto en la evaluación Progresiva o Continua como en la Global
Payne, Rosemary A. Técnicas De Relajación : Guía Práctica Para El Profesional De La Salud. 5ª Ed. Rev. Y Aum. ed. Badalona: Paidotribo, 2009.	Bibliografía	Un manual básico muy claro y completo con prácticas de relajación

<p>Brandsma, Rob. Guía Para La Enseñanza Del Mindfulness : Habilidades Y Competencias Esenciales Para Enseñar Las Intervenciones Basadas En Mindfulness. Biblioteca De Psicología ; 231. Bilbao: Desclee De Brouwer, 2018.</p>	<p>Bibliografía</p>	<p>Los protocolos de mindfulness se basan en una serie de aspectos comunes para que sean comparables y pueden ser validados científicamente.</p>
<p>Prince, Tammie. Ejercicios De Mindfulness En El Aula. Herramientas Narcea. 2019.</p>	<p>Bibliografía</p>	<p>El mindfulness ha llegado a diferentes ámbitos entre los que se encuentra la educación a cualquier nivel académico.</p>
<p>García-Campayo, J., Cebolla, A. y Demarzo, M. (2016) La Ciencia De La Compasión. Más Allá Del Mindfulness. Madrid: Alianza Editorial.</p>	<p>Bibliografía</p>	<p>El cultivo de la compasión constituye un campo científico en auge ya que se relaciona con cambios en las redes neuronales implicadas en la conexión y el desarrollo humano.</p>
<p>Tenney, Matt, and Tim Gard. The Mindfulness Edge : How to Rewire Your Brain for Leadership and Personal Excellence without Adding to Your Schedule. 2016.</p>	<p>Bibliografía</p>	<p>La era de la toma de conciencia se completa con el desarrollo de las técnicas aprendidas a través del mindfulness.</p>
<p>Kabat-Zinn J. (2004). Vivir con plenitud las crisis. Barcelona: Kairós.</p>	<p>Bibliografía</p>	<p>Primer libro traducido al castellano de Kabat-Zin considerado como el padre del Mindfulness.</p>
<p>Kabat-Zinn, J. (2011). El poder de la atención: 100 Lecciones sobre Mindfulness: Extractos de vivir con plenitud las crisis. Barcelona: Kairós Editorial.</p>	<p>Bibliografía</p>	<p>Kabat -Zinn es considerado responsable de aplicar por primera vez en el ámbito médico programas de MF</p>
<p>Siegel, D. J. (2010). Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar. Barcelona: Paidós.</p>	<p>Bibliografía</p>	<p>El gran científico Siegel relaciona el bienestar con el entrenamiento de la presencia.</p>

Stahl, B., Goldstein, E., Kabat-Zinn, y Santorelli, Saki. (2011): Mindfulness para reducir el estrés: Una Guía Práctica. Barcelona: Kairós.	Bibliografía	El mindfulness como herramienta para afrontar el inevitable estrés.
Tolle, E. (2008) El poder del Ahora. Madrid: Gaia Ediciones. En: http://www.caminosalser.com/contenidos/libros/Tolle_Eckhart-El_Poder_del_Ahora.pdf	Bibliografía	Un libro clásico de uno de los mejores filósofos de nuestro tiempo, E. Tolle, propone ejercicios para practicar la presencia basados en este profundo libro.
El hombre en busca de sentido (2011). Viktor E. Frank	Bibliografía	Un libro de referencia para la reflexión acerca de la libertad interior
Los 7 hábitos de la gente altamente eficaz (2016) Steven R. Covey	Bibliografía	Este libro es clave para la evaluación de la eficacia. Analiza puntos fundamentales del liderazgo
Controle su destino: Despertando el gigante que lleva dentro (2017). Anthony Robbins	Bibliografía	El entrenamiento de las cualidades humanas empieza por la observación y el conocimiento de uno mismo.
El principito se pone la corbata.(2011) Borja Vilaseca	Bibliografía	Análisis de la importancia de las autoconcepciones.
De la codependencia a la libertad: cara a cara con el miedo. Thomas Trobe. 2017	Bibliografía	El viaje interior como proceso nos conduce a nuestra capa de vulnerabilidad donde encontraremos los aspectos más profundos. Explica el proceso de desarrollo de la aceptación
Neurociencia del cuerpo. Cómo el organismo esculpe el cerebro. Nazareth Castellanos	Bibliografía	revisión sobre la conexión entre el cuerpo y el cerebro, la autora expone de forma sencilla los principios básicos de la neurociencia.
Busca en tu interior. Chade- Meng Tan	Bibliografía	Este libro ha sido recomendado por el director ejecutivo de google, en él se analiza la mejora de la eficacia y de la productividad, se profundiza en la importancia de la creatividad como fuente de la inspiración.

<p>El poder del Autoliderazgo: un viaje interior para la realización de tus sueños. Luis Ignacio Ballesteros Sánchez, 2022</p>	<p>Bibliografía</p>	<p>Un libro muy útil, sencillo y ameno para adentrarse en viaje hacia uno mismo, revisando creencias e introduciendo cambios que no hagan salir de nuestro círculo de confort</p>
--	---------------------	---

9. Otra información

9.1. Otra información sobre la asignatura

Además de 5 objetivos de desarrollo sostenible propuestos por la ONU:

ODS3 Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

ODS 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.

ODS 12 Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.

ODS 16: Promover sociedades, justas, pacíficas e inclusivas.

Esta materia se enmarca dentro del contexto de los Objetivos de Desarrollo Interno (ODIs) o Inner Development Goals (IDGs) , es evidente que existe una necesidad urgente de mejora de nuestras capacidades individuales y

colectivas que nos permitan afrontar y trabajar de forma conjunta frente a los retos complejos que acontecen en nuestro planeta.

En los diferentes temas se revisan las 5 dimensiones del ser humano (Ser, Pensar, Conectar, Colaborar y Actuar) descritas en los IDGs en las que se engloban determinadas cualidades humanas que pueden ser entrenadas en el contexto educativo y en concreto en esta materia.