

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA.

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Técnicas de Relajación				
Subject:	Relaxation Techniques				
Titulación:	Grado en Ciencias del Deporte				
Departamento:	Salud y Rendimiento Humano				
Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional			Código:	115000047
Itinerario/s:	ED - RD - DEF - AFS -GD			Carácter:	OPTATIVA
Créditos ECTS:	6	Semestre:	Sexto	Lengua:	Español
Contextualización en el grado:	Las técnicas de relajación contribuyen de forma esencial a la recuperación y el mantenimiento de la salud, tanto en personas que hacen deporte como en las que no hacen deporte de forma regular. Dentro de los itinerarios profesionales que ofrece el Grado en Ciencias del Deporte, esta asignatura ha de servir a los futuros graduados a adquirir una herramienta fundamental para el desarrollo de habilidades en el control del Estrés .				
Relación con otras asignaturas del grado:	Actividad física y salud. Actividades acuáticas para la salud. Bases para la enseñanza del Taichi y otras prácticas energéticas orientales.				
Recomendaciones y observaciones:					

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Competencias Generales:
CG8:Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.
Competencias Específicas:
CE 6. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte entre la población escolar.
CE 11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo.
CE 21. 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".

Resultados de aprendizaje:

- 1.-Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte, fomentando el auto-aprendizaje, intentando comprender los fundamentos de las Técnicas de Relajación.
- 2.-Asimilar los conocimientos teóricos para desarrollar herramientas prácticas que sean de uso cotidiano en la actividad profesional del graduado.
- 3.-Incorporar y usar la terminología básica de las diferentes técnicas de relajación.
- 4.-Desarrollar la capacidad de análisis y adaptación para la aplicación de programas de actividad física y salud, en personas con circunstancias especiales, edad, género, patología.
- 5.-Discriminar entre los ajustes y las adaptaciones que la relajación induce en los diferentes sistemas orgánicos y diversas manifestaciones cognitivas, musculares y psicosociales tendentes al mantenimiento de un estilo de vida saludable.
- 6.-Programar actividades y programas de relajación en deportistas y personas con niveles de estrés elevado.

PROGRAMA DE CONTENIDOS:

Unidades temáticas:

Tema 1:	Tensión, Activación, Ansiedad y Estrés. -Estímulos y respuestas en las conductas de ansiedad. -Manifestaciones básicas del Estrés. -Síntomas en los diversos ámbitos de comportamiento.
Tema 2:	La Relajación. -Mecanismos fisiológicos de la relajación.
Tema 3:	Técnicas para el control de la Activación. -Técnicas respiratorias. -Técnicas corporales. -Técnicas cognitivas. -Técnicas de biofeedback. -Técnicas de Visualización. -Técnicas de meditación. -Técnicas de yoga. -Técnicas de taichí. -Otras técnicas para controlar el estrés.
Tema 4:	Técnicas respiratorias. Tipos de respiraciones y efectos saludables sobre el organismo.
Tema 5:	Técnicas corporales. -Relajación Progresiva -Entrenamiento Autógeno
Tema 6:	Técnicas cognitivas. Desensibilización Sistemática.
Tema 7:	Técnicas de biofeedback.
Tema 8:	Técnicas de visualización.
Tema 9:	Técnicas de meditación.

Tema 10:	Técnicas de yoga.
Tema 11:	Técnicas de Taichi.
Bibliografía Básica:	
<p>Caballo, Vicente. (1993) : Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta. Madrid, Siglo XXI de España.</p> <p>Calle, Ramiro. (2007). El libro de la serenidad. Madrid, Martínez Roca.</p> <p>Cautela, J. R. Y Groden, J. (2002) : Técnicas de relajación. Barcelona, Martínez Roca.</p> <p>Davis, M.; McKay, M., y Eshelman, E. R. (1985): Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona, Martínez Roca.</p> <p>Eberspächer, H. (1995) : Entrenamiento mental. Barcelona, Inde.</p> <p>Escolá Balagueró, F. (1989) : Educación de la respiración. Barcelona, Inde.</p> <p>Fuentes, F. (1997). Modulo de Técnicas para el control de la Ansiedad. Master de Psicología del Deporte. Madrid, Universidad Autónoma.</p> <p>García Ortuño, Isabel. (2010) Autoestima a través de la relajación. Granada, Grupo Editorial Universitario.</p> <p>Labrador, F. J. (1992): El estrés, Madrid, Temas de Hoy.</p> <p>Labrador, F.J. , Cruzado, J.A. y Muñoz, M. (1996) : Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta, Madrid, Piramide.</p> <p>LLimargas, Carme. (2010). Relájate: Regula tu estrés y equilibra tu vida. Madrid, Hispano Europea.</p> <p>Lodes, H. (1990) : Aprende a respirar. Barcelona, Integral.</p> <p>McKay, M. Y Fanning, P. (2010) : Técnicas de Relajación diaria, Barcelona, ONIRO.</p> <p>Schultz, J. H. (1980) : Cuadernos de ejercicios para el entrenamiento autógeno. Madrid, Científico - Médica.</p>	
Bibliografía Recomendada:	
<p>Enge, Siegbert. (2009). Sin estrés en 15 minutos: 8 programas cortos para cuerpo y mente. Barcelona, Hispano Europea.</p> <p>Harvey, John R. (2010). Relajación total: Técnicas curativas para aliviar la tensión del cuerpo, la mente y el espíritu. Barcelona, ONIRO.</p> <p>Redini, Stefania. (2009). La respiración natural i Es fácil i. Barcelona, De Vecchi.</p> <p>Saradananda, SWami. (2010). El arte de respirar bien: ejercicios para la armonía, la felicidad y la salud. Barcelona, Blume.</p>	
Recursos:	
<p>Para el desarrollo de la asignatura se necesitará un aula con proyección de presentaciones a través de un ordenador personal.</p> <p>El espacio ha de poder quedar libre para la práctica de las técnicas de relajación en la que los alumnos tengan la posibilidad de tumbarse.</p>	

METODOLOGÍA:

Metodología docente:

Las clases en el aula se desarrollarán mediante exposiciones por el profesor y grupos de alumnos de las técnicas de relajación, en cuanto a las prácticas de las diversas técnicas, serán dirigidas por el profesor y los alumnos deberán realizar algunos pasos de las técnicas practicadas.

Las prácticas en la propia clase, será otra de las herramientas para el desarrollo de los contenidos de la asignatura.

Horas presenciales	40 %	Horas no presenciales	60 %
---------------------------	-------------	------------------------------	-------------

EVALUACIÓN:

Métodos Generales 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:

- Sesiones prácticas y Prácticas del alumno y trabajo final práctico: 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.

GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA.

Asignatura:	Técnicas de Relajación	Código:	047	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
--------------------	------------------------	----------------	-----	----------------	---------------------------------------

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Asignatura:	Técnicas de Relajación	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
--------------------	------------------------	----------------	---------------------------------------

COMPETENCIA ESPECÍFICA:	<p>CE 6. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte entre la población escolar.</p> <p>CE 11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo.</p> <p>CE 21. 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”.</p>
--------------------------------	---

RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA nº)		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º	1.-Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte, fomentando el auto-aprendizaje, intentando comprender los fundamentos de las Técnicas de Relajación.	- Realiza una búsqueda de información sistemática y obtiene información relevante sobre cualquier aspecto relacionado con su actividad profesional.	Tema 1, Tema 3.
2º	2.-Asimilar los conocimientos teóricos para desarrollar herramientas prácticas que sean de uso cotidiano en la actividad profesional del graduado.	- Representa los resultados de sus conocimientos para tomar decisiones sobre la técnica más adecuada, así como la cantidad y progresión de los ejercicios.	Tema 1, Tema 2, Tema 3.
3º	3.-Incorporar y usar la terminología básica de las diferentes técnicas de relajación.	- Distingue entre conceptos básicos de las diversas técnicas respiratorias, corporales, cognitivas.	Tema 3.



4º	4.-Desarrollar la capacidad de análisis y adaptación para la aplicación de programas de actividad física y salud, en personas con circunstancias especiales, edad, género, patología.	- Encuentra información útil sobre los cambios que se producen en cada población. - Localiza la información de cada población y la pone en práctica.	Tema 1, Tema 2, Tema 3.
5º	5.-Discriminar entre los ajustes y las adaptaciones que la relajación induce en los diferentes sistemas orgánicos y diversas manifestaciones cognitivas, musculares y psicosociales tendentes al mantenimiento de un estilo de vida saludable.	-SABE LAS CONDICIONES, REQUISITOS Y EFECTOS SALUDABLES QUE PRODUCEN LAS DIVERSAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.	Tema 3.
6º	6.-Programar actividades y programas de relajación en deportistas y personas con niveles de estrés elevado.	-Practica y sabe entrenar cualquier técnica de relajación en diferentes poblaciones para el desarrollo de habilidades en el control del estrés.	Tema 4, Tema 5, Tema6, Tema7, Tema8, Tema9, Tema10 y Tema11.

DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Técnicas de Relajación	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES:	<p>Las técnicas de relajación contribuyen de forma esencial a la recuperación y el mantenimiento de la salud, tanto en personas que hacen deporte como en las que no hacen deporte de forma regular. Dentro de los itinerarios profesionales que ofrece el Grado en Ciencias del Deporte, esta asignatura ha de servir a los futuros graduados a adquirir una herramienta fundamental para el desarrollo de habilidades en el control del Estrés.</p> <p>Así mismo, al relacionarse con asignaturas como Actividad Física y Salud, Actividades acuáticas para la salud y Bases para la enseñanza del Taichi y otras prácticas energéticas orientales, permitirá al Graduado Universitario disponer de recursos para el desarrollo de habilidades en cualquier tipo de alumno, cliente y/o deportista.</p>		



METODOLOGÍA	ACTIVIDADES FORMATIVAS		TEMAS
	PRESENCIALES	NO PRESENCIALES	
- MÉTODO EXPOSITIVO	- Exposición del profesor con participación activa de estudiantes. -Exposición por grupos de alumnos.	- Trabajo personal. - Tutoría individual.	Temas1, 2 y 3.
- APRENDIZAJE DIALÓGICO	- Lecturas y análisis de documentos. - Debates dirigidos. - Trabajo de reflexión. - Trabajo de observación. - Supuestos prácticos.	- Trabajo personal. - Realización y resolución de tareas online.	Tema 1, 2, 3...11.
- APRENDIZAJE DIALÓGICO	- Prácticas en clase.	- Resolución de tareas basada en las prácticas.	Tema1, 2, 3....11.

DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:

Asignatura:	Técnicas de Relajación			Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional	
Horas presenciales:	Teóricas:	Prácticas:	Exámenes:		Totales:	
	50	10			60	
Horas no presenciales:	Trabajo Autónomo	Trabajo Tutorizado	Preparación Exámenes	Exámenes (on-line)	Totales:	
	60	10	20		90	
Total Volumen de Trabajo (horas)	150		Total créditos ECTS		6	

**CALENDARIO DE TRABAJO (Distribución de los Temas por semanas dentro del semestre)**

Asignatura:	Técnicas de Relajación			Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional	
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	
Temas	Tema 1	Tema 1 y 2	Tema 2 y 3	Tema 3	Tema 4	
Act. Formativas	Búsqueda bibliográfica.	Búsqueda bibliográfica. Selección de técnicas para la exposición.	Lectura sobre los diversos ejercicios que componen cada técnica.	Familiarización con las diferentes técnicas que aparecen en la ficha de asignatura.	Exposición y práctica de las técnicas respiratorias.	
Act. Evaluación	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase.	Asistencia y participación en clase.	
	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	
Temas	Tema 5	Tema 5	Tema 5	Tema 6	Tema 7	
Act. Formativas	Exposición y práctica de las técnicas corporales.	Exposición y práctica de las técnicas corporales.	Exposición y práctica de las técnicas corporales.	Exposición y práctica de las técnicas cognitivas.	Exposición y práctica de las técnicas de biofeedback.	
Act. Evaluación	Asistencia	Asistencia	Asistencia	Asistencia	Asistencia	
	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	
Temas	Tema 8	Tema 8	Tema 9	Tema 10	Tema 11	
Act. Formativas	Exposición y práctica de las técnicas de visualización.	Exposición y práctica de las técnicas de visualización.	Exposición y práctica de las técnicas de meditación.	Exposición y práctica de las técnicas de Yoga.	Exposición y práctica de las técnicas de taichí.	
Act. Evaluación	Asistencia	Asistencia	Asistencia	Asistencia	Asistencia	
OBSERVACIONES :	Las prácticas se organizarán en el horario de clase y podrán, según necesidades, cambiar de instalación.					

EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

Asignatura:	Técnicas de Relajación.	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
Método de Evaluación: Descripción de las actividades de evaluación.			
Sistema de Calificación: Distribución porcentual de los aspectos de calificación.			
			Porcentaje
EVALUACIÓN FORMATIVA (Continua) O MIXTA	Asistencia y presentación por grupos.		30%
	Discusiones en clase.		15 %
	Sesiones prácticas en clase.		15 %
	Trabajo individual final.		40 %
	TOTAL EVALUACION FORMATIVA – MIXTA (100%)		
EVALUACIÓN (Final)	- Examen teórico-práctico		100 %
	TOTAL EVALUACION SUMATIVA (100%)		100 %
OBSERVACIONES :	<p>- El aprobado se conseguirá con una nota mínima de 5 puntos.</p> <p>- En caso de que el alumno considere que la calificación final de la asignatura no coincide con los esfuerzos y estudio del mismo, puede solicitar al profesor una revisión extraordinaria una vez finalizada la convocatoria ordinaria, este será concedido si el apartado de asistencia lo tiene superado en su totalidad.</p> <p>-Todos los alumnos serán evaluados por el procedimiento de evaluación continua, salvo que sea indicado expresamente al profesor que la imparta en el año en curso, como muy tarde a los 15 días de haber comenzado la docencia en la misma.</p>		



RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

Asignatura:	Técnicas de Relajación.	Módulo:	Itinerario de Orientación Profesional
MATERIAL DE ESTUDIO.	<ul style="list-style-type: none">- Diferentes capítulos de los libros en función de cada tema, de entre los expuestos en la bibliografía fundamental de la ficha de la asignatura.- Disponibilidad de acceso a publicaciones y revistas especializadas en la biblioteca UPM.		
EQUIPAMIENTO, AULAS E INSTALACIONES.	<ul style="list-style-type: none">- Acceso a internet en clase.- El aula de teoría debe tener un cañón para proyección audiovisual.- Espacio multiuso para la práctica de técnicas de relajación.		
ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL	<ul style="list-style-type: none">- Aula de trabajo en grupo de biblioteca.- Equipos deportivos y grupos de alumnos con los que realizar prácticas sobre relajación.		