

## Guía docente

### Identificación de la asignatura

<b>Asignatura / Grupo</b>	21686 - Técnicas de Relajación / 1
<b>Titulación</b>	Grado en Enfermería (Plan 2016) - Cuarto curso Grado en Fisioterapia (Plan 2016) - Cuarto curso
<b>Créditos</b>	3
<b>Período de impartición</b>	Primer semestre
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano

### Profesores

#### Horario de atención a los alumnos

Profesor/a	Hora de inicio	Hora de fin	Día	Fecha inicial	Fecha final	Despacho / Edificio
Natalia Romero Franco <i>(Responsable)</i> <a href="mailto:natalia.romero@uib.es">natalia.romero@uib.es</a>						Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría
Maria Bestard Clar <a href="mailto:maria.bestard@uib.es">maria.bestard@uib.es</a>						Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría

### Contextualización

Las técnicas de relajación son una herramienta que contribuye a la recuperación y al mantenimiento de la salud, tanto para los pacientes como para los profesionales de la salud.

Por ello, es importante incrementar nuestros conocimientos y nuestra capacidad para identificar, afrontar y/o tolerar las diferentes situaciones estresantes y sus posibilidades para reaccionar ante ellas.

Esta asignatura ha de servir a los futuros fisioterapeutas y enfermeros en la adquisición de habilidades en el control y manejo del estrés.

### Requisitos

#### Recomendables

Las competencias adquiridas en los módulos de formación básica y específica

### Competencias

## Guía docente

### Específicas

- \* E3-Conocer y comprender los métodos procedimientos y actuaciones fisioterapéuticas, encaminados tanto a la terapéutica propiamente dicha a aplicar en la clínica para la reeducación o recuperación funcional, como a la realización de actividades dirigidas a la promoción y mantenimiento de la salud. .
- \* E5-Valorar el estado funcional del paciente, considerando los aspectos físicos, psicológicos y sociales. .
- \* E7-Diseñar el plan de intervención de fisioterapia atendiendo a criterios de adecuación, validez y eficiencia .

### Genéricas

- \* G19-Motivación por la calidad .
- \* G9-Trabajo en equipo .
- \* G16-Aprendizaje autónomo .

### Básicas

- \* Se pueden consultar las competencias básicas que el estudiante tiene que haber adquirido al finalizar el grado en la siguiente dirección: [http://estudis.uib.cat/es/grau/comp\\_basiques/](http://estudis.uib.cat/es/grau/comp_basiques/)

## Contenidos

---

### Contenidos temáticos

- Tema 1. El autoconocimiento
- Tema 2. El estrés
  - Tipos de estrés, factores agravantes y estrés en diferentes poblaciones
- Tema 3. Técnicas de relajación
- Tema 4. Sofrología Caycediana
- Tema 5. Pilates

## Metodología docente

---

La metodología de las clases será conformada por la exposición por parte del profesor del temario, complementada con una parte práctica y participativa correspondiente a cada parte del mismo. Durante la parte de la asignatura referente a la exposición de una técnica de relajación elegida por el alumno, éste debe consultar la bibliografía más importante y literatura científica para elaborar una presentación, seguida de una puesta en escena para la cual debe haber practicado previamente.

### Actividades de trabajo presencial (1,2 créditos, 30 horas)

Modalidad	Nombre	Tip. agr.	Descripción	Horas
Clases teóricas	Clases de teoría	Grupo grande (G)	Exposición por parte del profesor de los fundamentos teóricos de los principales métodos de relajación para conocer y	16

## Guía docente

Modalidad	Nombre	Tip. agr.	Descripción	Horas
			comprender las bases científicas de la relajación, así como los diferentes estilos de vida existentes y su relación con el estrés.	
Clases prácticas	Clases prácticas	Grupo mediano (M)	Puesta en práctica de los principales conceptos y métodos de relajación expuestos durante las clases teóricas, así como actividades relacionadas con la revisión y análisis crítico de la evidencia científica. Cuando al alumno no le corresponda exponer, deberá implicarse en la realización de la técnica propuesta por el compañero correspondiente y analizarla de forma crítica.	10.5
Clases prácticas	Realización de diferentes técnicas de relajación	Grupo mediano (M)	El alumno deberá realizar la exposición y posterior puesta en escena de la técnica de relajación elegida.	0.5
Evaluación	Examen teórico	Grupo grande (G)	Examen tipo test o preguntas cortas sobre lo expuesto en las clases teóricas y prácticas.	3

Al inicio del semestre estará a disposición de los estudiantes el cronograma de la asignatura a través de la plataforma UIBdigital. Este cronograma incluirá al menos las fechas en las que se realizarán las pruebas de evaluación continua y las fechas de entrega de los trabajos. Asimismo, el profesor o la profesora informará a los estudiantes si el plan de trabajo de la asignatura se realizará a través del cronograma o mediante otra vía, incluida la plataforma Aula Digital.

### Actividades de trabajo no presencial (1,8 créditos, 45 horas)

Modalidad	Nombre	Descripción	Horas
Estudio y trabajo autónomo individual o en grupo		La preparación de las sesiones requerirá el trabajo por parte de los estudiantes. A este respecto, a lo largo de las semanas cada alumno expondrá y valorará las distintas técnicas; al tiempo que hará constar los problemas a los que se hayan enfrentado y la forma de resolverlos.	45

### Riesgos específicos y medidas de protección

Las actividades de aprendizaje de esta asignatura no conllevan riesgos específicos para la seguridad y salud de los alumnos y, por tanto, no es necesario adoptar medidas de protección especiales.

### Evaluación del aprendizaje del estudiante

Se valorará la participación en las actividades de clase (20%); la preparación y exposición de la técnicas a realizar (40%) y las prueba escrita (40%).

Para aprobar la asignatura, el alumno deberá obtener una calificación de 4,0 o superior en la prueba escrita, y que la nota final media de las tres valoraciones sea de 5,0 o superior.

En el caso de no cumplir estos requisitos, el alumno podrá recuperar la parte teórica en la convocatoria extraordinaria bajo las siguientes condiciones: \* se guardará la nota correspondiente a la evaluación continua de las clases, así como la correspondiente a la exposición de la técnica de relajación.

## Guía docente

### Fraude en elementos de evaluación

De acuerdo con el artículo 33 del Reglamento académico, "con independencia del procedimiento disciplinario que se pueda seguir contra el estudiante infractor, la realización demostradamente fraudulenta de alguno de los elementos de evaluación incluidos en guías docentes de las asignaturas comportará, a criterio del profesor, una minusvaloración en su calificación que puede suponer la calificación de «suspense 0» en la evaluación anual de la asignatura".

### Clases prácticas

Modalidad	Clases prácticas
Técnica	Técnicas de observación ( <b>no recuperable</b> )
Descripción	Puesta en práctica de los principales conceptos y métodos de relajación expuestos durante las clases teóricas, así como actividades relacionadas con la revisión y análisis crítico de la evidencia científica. Cuando al alumno no le corresponda exponer, deberá implicarse en la realización de la técnica propuesta por el compañero correspondiente y analizarla de forma crítica.
Criterios de evaluación	Se tendrá en cuenta la actitud participativa del alumno durante la exposición de los conceptos y su puesta en escena, la implicación y actitud crítica durante y tras la exposición de las diferentes técnicas de relajación propuestas por los compañeros, así como la participación en la revisión y análisis de las actividades de revisión de la literatura propuestas durante el transcurso de las clases.

Porcentaje de la calificación final: 20%

### Realización de diferentes técnicas de relajación

Modalidad	Clases prácticas
Técnica	Trabajos y proyectos ( <b>no recuperable</b> )
Descripción	El alumno deberá realizar la exposición y posterior puesta en escena de la técnica de relajación elegida.
Criterios de evaluación	Se valorará la preparación de la técnica, tanto la exposición de la teoría y conceptos básicos, como la puesta en escena. Además se valorará el empleo de la principal evidencia científica y la adecuación a la estructura propuesta.

Porcentaje de la calificación final: 40%

### Examen teórico

Modalidad	Evaluación
Técnica	Pruebas objetivas ( <b>recuperable</b> )
Descripción	Examen tipo test o preguntas cortas sobre lo expuesto en las clases teóricas y prácticas.
Criterios de evaluación	Prueba escrita sobre los conocimientos teóricos y prácticos desarrollados durante las clases.

Porcentaje de la calificación final: 40% con calificación mínima 4

## Recursos, bibliografía y documentación complementaria

### Bibliografía básica

**Rosemary A. Payne.** Técnicas de relajación. 2ª ed. Ed Paidotribo. Badalona 2005



## Guía docente

**Medina J,Sevillano J, Medina M.** Técnicas de relajación para profesionales sanitarios. Formación Alcalá 2009

### Otros recursos

---

Al principio del curso se asignará la bibliografía, la metodología de las clases, la distribución del trabajo y el calendario/cronograma de los mismos.

