

Guía docente

Identificación de la asignatura

Asignatura / Grupo	21686 - Técnicas de Relajación / 1
Titulación	Grado en Enfermería (Plan 2016) - Cuarto curso Grado en Fisioterapia (Plan 2016) - Cuarto curso
Créditos	3
Período de impartición	Primer semestre
Idioma de impartición	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> natalia.romero@uib.es						Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría
Maria Bestard Clar maria.bestard@uib.es						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/

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)	Se expondrán los fundamentos teóricos de los principales métodos de relajación para conocer y comprender las bases científicas de la relajación, así como los diferentes estilos de vida existentes y su relación con el estrés.	17



Guía docente

Modalidad	Nombre	Tip. agr.	Descripción	Horas
Clases teóricas	Presentación	Grupo grande (G)	En la primera clase se informará sobre la dinámica de la asignatura, forma de impartición y evaluación.	1
Clases prácticas	Clases prácticas	Grupo mediano (M)	Se pondrán en práctica 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.	7
Clases prácticas	Exposición técnica de relajación	Grupo mediano (M)	El alumnado deberá realizar la exposición y posterior puesta en escena de una técnica de relajación previamente elegida.	0.5
Clases prácticas	Role playing	Grupo mediano (M)	El alumnado deberá intentar resolver una situación estresante hipotéticamente real de acuerdo a las estrategias vistas en clase.	3.5
Evaluación	Examen teórico	Grupo grande (G)	Se evaluarán los contenidos desarrollados a lo largo de las clases teóricas y prácticas, así como los recursos digitales adicionales incluidos en la red social. El examen podrá contener preguntas tipo test y/o preguntas de respuesta corta.	1

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	Recursos digitales	El alumnado deberá buscar, analizar y publicar en la red social de la asignatura recursos digitales de calidad que complementen los contenidos, en base a los criterios de evaluación de la rúbrica correspondiente. Al final del curso, se presentará un registro resumiendo todas las entradas e interacciones realizadas.	12
Estudio y trabajo autónomo individual o en grupo	Estudio y revisión de contenidos	El alumnado deberá consultar literatura científica para la exposición de la técnicas de relajación elegida por cada alumno, además de revisar y estudiar los contenidos para alcanzar las competencias de la asignatura.	33

Guía docente

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

La evaluación de la asignatura consta de una parte práctica y una parte teórica. La parte práctica será evaluada a través de las actividades realizadas a lo largo de los seminarios teórico-prácticos de forma presencial y en las actividades planificadas para ser realizadas de forma no presencial, además del desarrollo y presentación de la técnica de relajación. La parte teórica será evaluada a través del examen teórico. Los porcentajes de ponderación de dichas partes será:

- Parte práctica (pruebas de evaluación continua): 60%

* Desarrollo y exposición de la técnica de relajación: 35%

* Búsqueda, análisis y publicación de recursos digitales en redes sociales: 17%

* Role playing: 3%

* Participación en clase: 5%

- Parte teórica: examen escrito 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.

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 demostrablemente 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 (no recuperable)
Descripción	Se pondrán en práctica 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

Guía docente

propuestas por los compañeros, así como la participación en las actividades propuestas durante el transcurso de las clases.

Porcentaje de la calificación final: 5%

Exposición técnica de relajación

Modalidad	Clases prácticas
Técnica	Trabajos y proyectos (no recuperable)
Descripción	El alumnado deberá realizar la exposición y posterior puesta en escena de una técnica de relajación previamente 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: 35%

Role playing

Modalidad	Clases prácticas
Técnica	Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas (no recuperable)
Descripción	El alumnado deberá intentar resolver una situación estresante hipotéticamente real de acuerdo a las estrategias vistas en clase.
Criterios de evaluación	Se valorará la actitud participativa del alumnado y la involucración en la práctica.

Porcentaje de la calificación final: 3%

Examen teórico

Modalidad	Evaluación
Técnica	Pruebas objetivas (recuperable)
Descripción	Se evaluarán los contenidos desarrollados a lo largo de las clases teóricas y prácticas, así como los recursos digitales adicionales incluidos en la red social. El examen podrá contener preguntas tipo test y/o preguntas de respuesta corta.
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

Guía docente

Recursos digitales

Modalidad	Estudio y trabajo autónomo individual
Técnica	Informes o memorias de prácticas (no recuperable)
Descripción	El alumnado deberá buscar, analizar y publicar en la red social de la asignatura recursos digitales de calidad que complementen los contenidos, en base a los criterios de evaluación de la rúbrica correspondiente. Al final del curso, se presentará un registro resumiendo todas las entradas e interacciones realizadas.
Criterios de evaluación	Se evaluará la calidad y tipo de los recursos, el número de entradas realizadas y el número de interacciones en base a recursos aportados por otros compañeros.

Porcentaje de la calificación final: 17%

Recursos, bibliografía y documentación complementaria

Bibliografía básica

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

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.

