



Universidad
de Alcalá

GUÍA DOCENTE

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN APLICADAS A LA EDUCACIÓN FÍSICA

**Máster en Formación del Profesorado
Universidad de Alcalá**

Curso Académico 2023/2024
2º cuatrimestre

GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	Técnicas de Relajación Aplicadas a la Educación Física
Código:	201409
Departamento:	Ciencias de la Educación
Área de Conocimiento:	Didáctica de la Expresión Corporal
Carácter:	Optativa de especialidad
Créditos ECTS:	4
Cuatrimestre:	2º
Profesorado:	Dr. Juan-Carlos Luis-Pascual (profesor responsable) Dr. Javier Martínez Ferreiro
Correo electrónico:	juan.luis@uah.es javier.martinezferre@uah.es
Idioma en el que se imparte:	Español

1. PRESENTACIÓN

Esta asignatura trata de ampliar y profundizar en el conocimiento de las técnicas de relajación aplicables a la Educación Física escolar, comprendiendo los fundamentos y las variables que ayudan a la consecución de un desarrollo saludable y estable. Las técnicas de relajación nos llegan como una propuesta válida para compensar y adecuar la tensión en cada momento, para hacer frente a las cada vez más exigentes tareas escolares y extraescolares de los jóvenes de secundaria.

La escuela relajada debe incorporar de una manera sistemática, dentro y fuera del currículo de Educación Física, una práctica mayor de las técnicas de relajación que permitan modificar la actitud ante la vida de los estudiantes, tratando además de que mejoren y obtengan un mayor bienestar subjetivo.

Las sesiones presenciales serán fundamentalmente prácticas apoyándose en la evaluación de las vivencias, la reflexión y el análisis crítico de las posibilidades personales y educativas de la relajación, enfatizando las diferentes posibilidades de aplicación en el Sistema Educativo.

2. COMPETENCIAS

Competencias generales:

CG3 - 3. Buscar, obtener, procesar y comunicar información (oral, impresa, audiovisual, digital o multimedia), transformarla en conocimiento y aplicarla en los procesos de enseñanza y aprendizaje en las materias propias de la especialización cursada.

CG5 - 5. Diseñar y desarrollar espacios de aprendizaje con especial atención a la equidad, la educación emocional y en valores, la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, la formación ciudadana y el respeto de los derechos humanos que faciliten la vida en sociedad, la toma de decisiones y la construcción de un futuro sostenible.

CG6 - 6. Adquirir estrategias para estimular el esfuerzo del estudiante y promover su capacidad para aprender por sí mismo y con otros, y desarrollar habilidades de pensamiento y de decisión que faciliten la autonomía, la confianza e iniciativa personales.

CG7 - 7. Conocer los procesos de interacción y comunicación en el aula, dominar destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar el aprendizaje y la convivencia en el aula, y abordar problemas de disciplina y resolución de conflictos.

Competencias Básicas:

CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades

CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

Competencias Específicas:

CE78 - Ampliar conocimientos que le permitan profundizar en la adquisición de las competencias establecidas para el Módulo Genérico.

CE79 - Completar conocimientos relacionados con la investigación e innovación.

CE80 - Mejorar la competencia comunicativa del estudiante como docente.

3. CONTENIDOS

Bloques de contenido	Total de créditos
<p>BLOQUE I: INTRODUCCIÓN A LOS FUNDAMENTOS DE LA RELAJACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos educativos. • Principios, efectos y grados de la relajación. • Fisiología de la relajación. • Mindfulness, bienestar y salud 	<ul style="list-style-type: none"> • 0'5 ECTS
<p>BLOQUE 2: ENTRENAMIENTO EN DESTREZAS GENERALES DE RELAJACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiración. • Senso-percepción. • Concentración • Visualización. • Gestión socio-emocional • Meditación. • Otras. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1'5 ECTS
<p>BLOQUE 3: LA RELAJACIÓN Y PROPUESTAS DE APLICACIÓN EN EDUCACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajación, innovación e investigación educativa. • Diseño, desarrollo y evaluación de las propuestas didácticas. • Prácticas formales. • Prácticas informales. • Enseñanza de la relajación. • Programa: Escuela relajada. 	<ul style="list-style-type: none"> • 0'5 ECTS
<p>BLOQUE 4: ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE RELAJACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento autógeno. • Relajación progresiva. • Eutonía. • Relajación asistida. • Masaje educativo. • Gimnasia orgánica. • Mindfulness • Otras. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1'5 ECTS

4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE. ACTIVIDADES FORMATIVAS

4.1. Distribución de créditos en horas

Número de horas presenciales:	25 h.
Número de horas del trabajo propio del estudiante:	75 h.
Total horas: 100	100 h.

4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Talleres y desarrollo de propuestas prácticas.	Diversas técnicas temáticas se presentarán de forma escrita y oral en pequeños grupos colaborativos.
Análisis, evaluación y síntesis de textos.	Las lecturas reflexivas de los documentos profundizarán y complementarán las técnicas vivenciadas en las sesiones prácticas.
Aprendizaje dialogado y evaluación formativa. Contrato graduado y autoevaluación.	Participación activa del estudiantado en su propio aprendizaje y en el de sus compañeros. Elaboración de un diario reflexivo de entrega semanal.
Uso de los recursos y herramientas de Internet y utilización de las plataformas virtuales	Búsqueda documental, seguimiento, evaluación y apoyo virtual. Prácticas formales guiadas diarias de concentración, respiración, relajación o compasión, en casa tipo <i>Insight Timer</i> .
Clase Magistral	Realización de exposiciones teóricas y dirección, guía o facilitación de talleres prácticos.

5. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación

La evaluación de los aprendizajes de los estudiantes se realizará mediante un proceso de evaluación continua. Por tanto, se plantea como referente la evaluación formativa y el aprendizaje dialogado. Se valora especialmente la participación del estudiante en las clases, comprometiéndose a cumplir los siguientes requisitos:

- Participación en el 80% de las sesiones presenciales.

- Intervención colaborativa, activa y comprometida con su propio proceso de aprendizaje.
- Búsqueda documental, lecturas comprensivas y reflexión crítica.
- Elaboración de documentos y organización de propuestas temáticas prácticas (de innovación o de investigación) ciñéndose a los criterios de calidad previamente establecidos, además de estar presentadas en tiempo y forma.

Criterios de calificación. Evaluación continua (Convocatoria Ordinaria)

La calificación se obtendrá de la siguiente manera:

- El examen final el 25%
- Las prácticas formales personales en casa el 25%
- El trabajo, la participación y la realización de las actividades grupales colaborativas el 25%
- La investigación aplicada y las propuestas reflexivas personales el 25%

El sistema de calificaciones atenderá al siguiente baremo:

Suspense	No demuestra haber adquirido las competencias genéricas. No ha participado activamente en el proceso de la asignatura.
Aprobado	El estudiante ha participado activamente en las sesiones de la asignatura y demuestra la adquisición básica de las competencias propuestas.
Notable	El estudiante ha participado activamente en las sesiones de la asignatura y demuestra un dominio notable en las competencias propuestas. Su grado de desarrollo y elaboración es claramente mayor que el nivel anterior y facilitar el aprendizaje de sus compañeros del grupo pequeño.
Sobresaliente.	Junto a lo anterior muestra un grado mayor de autonomía a la hora de gestionar y dirigir su aprendizaje, así como facilitar el aprendizaje de sus compañeros del grupo aula.
Matrícula de Honor.	Junto a lo anterior se demuestra un mayor grado de complejidad, elaboración y creatividad en el dominio, comprensión y aplicación de las competencias propuestas. Además, su papel activo en el proceso de la asignatura es crucial, en el posterior desenlace del mismo.

Criterios de calificación. Evaluación final (Convocatoria ordinaria)

Las características de esta asignatura hacen que todo su proceso de evaluación esté inspirado en la evaluación continua del estudiante, por lo que no existe la posibilidad de acogerse a la opción de Evaluación Final para la Convocatoria Ordinaria (aprobado por la Comisión Académica del Máster en su sesión ordinaria del 17 de febrero de 2020).

Criterios de calificación. Evaluación final (Convocatoria extraordinaria)

La calificación se obtendrá de la siguiente manera:

- El examen final, el 90%
- El trabajo y la realización personal de las actividades grupales colaborativas realizadas durante el curso, el 10%

NOTA: Durante el desarrollo de las pruebas de evaluación han de seguirse las pautas marcadas en el Reglamento por el que se establecen las Normas de Convivencia de la Universidad de Alcalá, así como las posibles implicaciones de las irregularidades cometidas durante dichas pruebas, incluyendo las consecuencias por cometer fraude académico según el Reglamento de Régimen Disciplinario del Estudiantado de la Universidad de Alcalá.

6. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica:

- Benítez Grande-Caballero, L. (2001). *La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula*. Barcelona: Cisspraxis.
- Brandsma, R. (2018). *Guía para la enseñanza del mindfulness. Habilidades y competencias para enseñar las intervenciones basadas en mindfulness*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- García-Campayo, J. (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Falk, A. (2000). *Sofrología y relajación. Nuevas terapias*. Madrid: Libro Hobby-Club.
- López González, L. (2010). *Diseño y desarrollo de un programa de relajación vivencial aplicada al aula*. Tesis doctoral. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Luis-Pascual, J.C. (2014). Escuela relajada, mindfulness y educación. En J.L. Bizelli y C.B. Gomide de Souza (Org.), *Faces da escola em Ibero-América* (pp. 165-180). Araraquara, Brasil: Laboratório Editorial da FCL.
- Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Madrid: Síntesis.
- Prado Díez, D. y Charaf Paolantonio, C. (2000). *Relajación creativa*. Barcelona: INDE.
- Santorelli, S. (2017). *Sánate tú mismo. Mindfulness en medicina*. Barcelona: Kairós.
- Orellana-Arduiz, N.C.; Mújica-Johnson, F.N.; Luis-Pascual, J.C. (2015). Atribución causal de las emociones en la formación inicial del docente de educación física. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação* 10(4), 1-11.

Bibliografía complementaria:

- Arguis Rey, R. (Coord.) (2012). *Programa Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la educación*. [Consultado: 8 abril 2016]
<https://drive.google.com/file/d/0B4oHMvW2d9FkeGxlUEg1cHpEcXc/view>
- Burch, M.A. (2012). *Mindfulness: the doorway to simple living*. Simplicity Institute Report 12n.
- Cebolla Martí, A.; y Campos, D. (2016). Enseñar mindfulness: Contextos de instrucción y pedagogía. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), pp. 103-118.
- Campagne, D.M. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. *C. Med. Psicosom*, 69 / 70.
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 1 (12), 83-96.
- Escalera Gámiz, A. (2009). La relajación en educación infantil. *Innovación y experiencias educativas*, 16.
- Florentino Alferillo, M.T., y Labiano Cavagnaro, L.M. (2008). Talleres psicoeducativos para la promoción de escuelas saludables. *Informes Psicológicos*, 11 (10), 259-273.
- Fuente Arias, M., Franco Justo, C., y Salvador Granados, M. (2010). Efectos de un programa de meditación (mindfulness) en la medida de la alexitimia y las habilidades sociales. *Psicothema*, 3 (22), 369-375.
- Franco, C. (2009). Modificación de los niveles de burnout y de personalidad resistente en un grupo de deportistas a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Anuario de Psicología*, 40(3) 377-390.
- González, R., Zabala, C., y Berruela, H. (2008). Diseño curricular para la construcción de una cultura de paz. *Avances en supervisión educativa*, 10, 1-16.
- Green, S. (2001). *Relajación para gente muy ocupada. Técnicas sencillas de relajación para conseguir mayor calidad de vida*. Barcelona: Océano Grupo Editorial.
- Harvey, J.R. (2006). *Relajación total*. Barcelona: RBA
- Hurlé Becher, P. (2004). *Vivir sin estrés. Consejos útiles para superarlo*. Madrid: OCU Ediciones.
- Honoré, C. (2010). El tiempo de ser niño. *Cuadernos de Pedagogía*, 407, 46-50.
- Luis-Pascual, J.C. (2009). El contrato graduado. En V.M. LÓPEZ PASTOR (coord.) *Evaluación formativa y compartida en Educación Superior. Propuestas, técnicas, instrumentos y experiencias*. Madrid: Narcea.
- Luis-Pascual, J.C. (2013). *Escuela Relajada*. Disponible on-line en <http://www.scoop.it/t/escuela-relajada> [Consultado: 30 marzo 2021].
- Luis-Pascual, J.C. (2015). El juego auténtico y las claves de la gamificación del aprendizaje. En J.L. Bizelli., E. Sebastian Heredero, y P.R. Marcal Riveiro (Org.) *Inclusao e aprendizagem: desafios para a escola em Ibero-América*. Sao Paulo, Brasil: Cultura Económica.
- Luis-Pascual, J.C. (2016). Tendencias y controversias del mindfulness educativo en España. En M. Martín-Bris, M.C. Miránda-Álvarez, E. Sebastián-Heredero, y R. Edel-Navarro (coords.). *Visiones de la educación en Iberoamérica: Experiencias y reflexiones. Tomo II: Tópicos emergentes de la educación*. (46-61). Veracruz, México: Universidad Veracruzana.

- Luis-Pascual, J.C. (2019). Impacto del Programa Mindfulness Basado en la Terapia Cognitiva: estudio de caso en la Universidad de Alcalá. *RIECS Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 4(S1), 28-38.
- Luis-Pascual, J.C. (2021). *Mindfulness, bienestar y salud*. Disponible on-line en <https://insighttimer.com/juan-carlos> [Consultado: 11 abril 2023].
- Márquez Rosa, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., Gil Montoya, M. D., y Gil Montoya, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En *Alianza de Civilizaciones, Políticas Migratorias y Educación* (197-233). Sevilla: Aconcagua Libros.
- Montoya, M. D., Mañas, I., Gil, C., Herrada, R. I., y Franco, C. (2012). Integrando el aprendizaje cooperativo y la atención plena (mindfulness) en el desarrollo de competencias. En F. Manzano y A. García (Eds.), *Propuestas de actividades y metodologías específicas para la mejora del bilingüismo en ingeniería* (89-127). Editorial: Universidad de Almería.
- Mújica-Johnson, F.N.; Orellana-Arduiz, N.C.; Luis-Pascual, J.C. (2019). Perspectiva moral de las emociones en los contextos de educación formal. *Revista Ensayos Pedagógicos* 15(1), 69-90.
- Napoli, M., & Krech, P.R. (2004). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 99-125.
<http://www.mindfuleducation.org/attention%20academy.pdf>
- Orellana Arduiz, N.C.; Mújica Johnson, F.N.; Luis-Pascual, J.C. (2015). Atribución causal de las emociones en la formación inicial del docente de educación física. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação* 10(4), 1-11.
- Pintanel Bassets, M. (2010). Efectos del aprendizaje de técnicas de relajación en la práctica de la natación no competitiva. *Apunts Educación Física y Deportes* (63) 15-19.
- Pryce, T. (2007). *Circle Time Sessions for Relaxation and Imagination*. London: SAGE Publications Inc.
- Rovira, G., López-Ros, V., Lavega, P., y Mateu, M. (2014). Las emociones en las prácticas motrices de atención plena. *Revista Española de Orientación Psicopedagógica*, 25(2), 111-126.
- Ruibal Plana, O., y Serrano Farrús, A. (2001). *Respira unos minutos: Ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona: INDE.
- Seaward, B.L. (2010). *Essentials of Managing Stress*. London: Jones & Barlett Learning.
- Shapiro, L.E., & Sprague, R.K. (2009). *The relaxation and Stress Reduction Workbook for Kids: Help for Children to Cope with Stress, Anxiety & Transitions*. Oakland: Canadá Raincoast Books.
- Singh, A. (2009). *Stress Management: Mission to Fight Plessure, Mental and Emotional Strain*. New Delhi: Global India Publications.
- Smith, J.C. (2001). *Advances in ABC relaxation: applications and inventory*. New York: Springer Publishing Company.
- Tejero Abascal, L. (2014). *Las técnicas de relajación en educación secundaria*. Trabajo Fin de Grado. Alcalá de Henares, Madrid: Universidad de Alcalá.
- Walker, C.E. (2002). *Aprenda a relajarse: técnicas probadas para reducir el estrés, la tensión y la ansiedad*. Barcelona: Amat.