

Título: **MAESTRO - ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN ESPECIAL.**
Asignatura: **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.**
Código: **44803727** Carácter: **Optativa/LC**
Créditos: **4'5** (1 teórico y 3'5 prácticos). Duración: **cuatrimestral.**
Departamento: **Expresión Musical y Corporal.**

Comentario [U1]: Aprobado en Consejo de departamento el 30/06/03
Plan 03. Se inicia en el curso 2003/04

DESCRIPTOR:

La relajación: concepto y objetivos. Relajación global y segmentaria. Progresión y aplicación de técnicas de relajación.

OBJETIVOS:

- Conocer diferentes técnicas de relajación.
- Vivenciar las posibilidades personales y educativas de la relajación.
- Plantear diferentes propuestas prácticas.

CONTENIDOS:

1. Introducción: concepto, historia, características, objetivos y aplicaciones.
2. La relajación global y segmentaria.
3. El entrenamiento autógeno de Schultz:
 - 3.1. Ciclo inferior.
 - 3.2. Ciclo superior.
4. El método de relajación progresiva de Jacobson:
 - 4.1. Contracción y desconstrucción.
 - 4.2. Relajación diferencial.
 - 4.3. Generalización.
5. Otras técnicas de relajación.

BIBLIOGRAFÍA:

- Benner, H. (1998). *Manual práctico para iniciarse en la terapéutica del relax: reglas, normas y técnicas de gran utilidad para una vida sana*. Madrid: CIMS.
- Calle, R. (2001). *El dominio de la mente: técnicas de meditación, armonía y relajación*. Madrid: Temas de hoy.
- Cautela, J. R. (1998). *Técnicas de relajación: Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona: Martínez Roca.
- Cort, E. (1998). *Las más modernas técnicas de relajación y autocontrol*. Barcelona: Fapa.
- Davis, M.; McKay, M. y Eshelman, E. (2000). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- Escudero, M. A. (2002). *Curso práctico de técnicas de relajación y autocontrol emocional: manual*. Madrid: Tea.
- Falk, A. (2000). *Sofrología y relajación: Nuevas terapias*. Madrid: Libro-Hobby-Club.
- Fernández de Castro, A. (2002). *Enciclopedia del Tai-chi: el universo interior*. Guadalajara: Tao.
- Green, S. (2001). *Relajación para gente muy ocupada: técnicas sencillas de relajación para conseguir mayor calidad de vida*. Barcelona: Océano.
- Hewitt, J. (1997). *El gran libro de la relajación: manual de técnicas orientales y occidentales*. Barcelona: Médici.
- Masson, S. (1985). *Las Relajaciones*. Barcelona: Gedisa.
- Payne, R. A. (1996). *Técnicas de relajación: guía práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Prado, D. y Charaf, M. (2000). *Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva*. Barcelona: INDE.
- Ruibal, O. y Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos: Ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona: Inde.
- Smith, J. C. (2001). *Entrenamiento ABC en relajación: Una guía práctica para los profesionales de la salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Valdés, G. y Marín, M. N. (2002). *Innovaciones técnicas en educación física: tratamientos del contacto corporal a través de masajes y actividades luctatorias de relajación y danza*. Granada: G. Valdés.
- Vázquez, M. I. (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. Madrid: Síntesis.
- Walker, C. E. (2002). *Aprenda a relajarse: técnicas probadas para reducir el estrés, la tensión y la ansiedad*. Barcelona: Amat.