



## CURSO ACADÉMICO 2023/2024

**DOCENTE:** Susana López Faria

**TÍTULO DE LA MATERIA:**Relajación y respiración

**Nº DE HORAS:** 30

- **Presenciales en el aula:** 24
- **Presenciales fuera del aula:** 6

### DESCRIPCIÓN GENERAL

La relajación es un concepto utilizado en el mundo occidental y aplicado en el oriental desde tiempos inmemorables. Consiste en la distensión muscular y psíquica con un descenso de la tensión, lo cual genera un estado de bienestar que repercute en la salud en general. Una adecuada respiración es un efectivo instrumento para regular los estados de ansiedad, nerviosismo o irritabilidad que son provocados por factores externos. Una adecuada respiración permite conectar con un estado de relajación y bienestar.

### OBJETIVOS

- Alcanzar un estado de bienestar físico-mental.
- Descender los niveles de tensión.
- Localizar zonas de tensión corporal y liberar esas tensiones.
- Promover un descanso profundo y reparador.
- Reducir y controlar los niveles de ansiedad
- Identificar estímulos estresores.
- Aplicar los beneficios de la relajación y de la adecuada respiración a la vida cotidiana.
- Identificar emociones limitantes
- Gestionar adecuadamente las emociones

### COMPETENCIAS

- Respiración correcta
- Relajación
- Mindfulness
- Salud



## **CONTENIDOS**

1. Respiración
2. Relajación
3. Mindfullnes
4. Salud física y mental

## **METODOLOGÍA DOCENTE**

La metodología de trabajo consistirá en proporcionar una base teórica que permita la comprensión del temario y otra parte donde se dará la explicación y aplicación de las técnicas. Proporcionando un clima de confort y de confianza, con música apropiada para favorecer la experiencia.

## **ACTIVIDADES FUERA DEL AULA (descripción y temporalización)**

Salida a la naturaleza al inicio del primer cuatrimestre  
Salida a la naturaleza al final del primer cuatrimestre

## **EVALUACIÓN**

Evaluación inicial: test  
Evaluación final: retest

## **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y RECURSOS**

**Iniciación al Mindfulness (Vicente Simón)**

**Vivir con Plenitud las Crisis (Jon Kabat-Zinn)**