

24-25

# GUÍA DE ESTUDIO PÚBLICA



## TFM - RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y SALUD PLAN 2016

CÓDIGO 22206691

UNED

24-25

TFM - RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y SALUD  
PLAN 2016  
CÓDIGO 22206691

# ÍNDICE

PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN  
REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA  
ASIGNATURA  
EQUIPO DOCENTE  
HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE  
COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE  
RESULTADOS DE APRENDIZAJE  
CONTENIDOS  
METODOLOGÍA  
SISTEMA DE EVALUACIÓN  
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA  
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA  
RECURSOS DE APOYO Y WEBGRAFÍA  
IGUALDAD DE GÉNERO

Nombre de la asignatura	TFM - RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y SALUD PLAN 2016
Código	22206691
Curso académico	2024/2025
Título en que se imparte	MÁSTER UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA (PLAN 2016)
Tipo	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
Nº ETCS	25
Horas	625
Periodo	ANUAL
Idiomas en que se imparte	CASTELLANO

## PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

\*\*\*\*\* **IMPORTANTE**\*\*\*\*\*

**Esta asignatura no admite estudiantes en el curso 2023/24**

-----

-----

Los trabajos realizados de forma independiente por J. H. Schultz en Europa y por E. Jacobson en Estados Unidos a principios del siglo XX marcaron un hito importante en la comprensión de las posibilidades que la relajación para modular las emociones y ayudar a nuestro organismo a restablecer un estado de equilibrio apropiado para el desarrollo de sus funciones. Todo ello se espera revertirá en un mejor estado de salud. Desde entonces las posibilidades de los diversos entrenamientos en relajación han ido en aumento y en el año 2001 Smith afirmaba que existen ya al menos 200 asuntos en los que se ha comprobado la eficacia de estos entrenamientos. Además, en la actualidad en la mayoría de los tratamientos psicológicos se introduce alguna forma de entrenamiento en relajación, ya sea en la forma de ejercicios de respiración ya sea como el entrenamiento completo de alguna de las diversas técnicas existentes.

Asimismo en nuestros días estamos asistiendo a un renacer por el interés científico de las posibilidades que ofrecen los distintos estilos meditativos en la consecución de estados de tranquilidad y bienestar. En los últimos años investigaciones han mostrado como es posible adecuar estas prácticas a los tratamientos de dos de los problemas psicológicos más extendidos: la ansiedad y la depresión. De nuevo se espera que esta práctica revierta en un mayor bienestar físico o en una mejor salud. Los resultados encontrados han animado a los investigadores, que han extendido su estudio hacia diversos problemas en los que la ayuda se perfila como importante, así por ejemplo es el caso del estrés postraumático. La investigación actual está asimismo abierta al estudio de las aportaciones que la meditación puede conllevar sobre el estado de salud de las personas que la practican.

Los trabajos se podrán realizar en un amplio abanico de posibilidades en las áreas diversas de la salud física o psicológica; así como también es posible aplicarla a distintos grupos de edad desde niños pequeños hasta personas mayores, siendo los dos extremos de edad en los que menos conocimiento poseemos. Asimismo no todas las personas se benefician igualmente de las diferentes técnicas y buscar criterios que ayuden reducir los problemas que puedan surgir en los entrenamientos es también una tarea importante. Este curso de investigación queda abierto a los intereses de cada alumno en el campo específico

que desee investigar la relajación y la meditación pero en todos los casos se intentara aunar el estudio específico para un problema determinado con otros relacionados con un cambio mas global.

Las competencias del alumno a finalizar el trabajo se divide en dos grandes apartados:

- Competencias específicas relacionadas con la técnica empleada en el problema concreto investigado.
- Competencias generales sobre como realizar una investigación y como plasmarla en un informe científico.

Cada trabajo de investigación fin de master que se lleve a cabo en esta línea tendrá una asignación de 25 ECTS.

## REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA ASIGNATURA

Para poder realizar de forma adecuada este trabajo de investigación es necesario:

Tener los conocimientos suficientes sobre la técnica de relajacion o meditación que se desee investigar. Estos conocimientos deberán permitir poder realizar de forma independiente el entrenamiento el que se desea investigar.

Es necesario asimismo tener acceso a una muestra de personas sobre las que se desee investigar.

Poseer conocimiento del idioma ingles que permita leer textos con fluidez.

Saber realizar un diseño experimental y **realizar el análisis de datos pertinente** por lo que es imprescindible que los alumnos cursen, dentro del Módulo I, la asignatura : "Análisis de datos y modelos estadísticos"; y es recomendable que hayan cursado la asignatura "Diseños avanzados" además de las obligatorias que se recogen en dicho módulo.

Es necesario que los estudiantes manejasen, a nivel de usuario, algunos programas informáticos como Word y PowerPoint, y algún **programa de análisis estadístico de los datos** (SPSS o similar).

Finalmente, sería importante que el alumno tenga un acceso fluido y con cierta frecuencia a internet, para participar en los foros y actividades dentro del curso virtual, y comunicarse con el equipo docente.

## EQUIPO DOCENTE

Nombre y Apellidos

Correo Electrónico

Teléfono

Facultad

Departamento

BLANCA MAS HESSE

bmas@psi.uned.es

## HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE

La profesora B. Mas realizará una supervisión continuada del trabajo de investigación del alumno a lo largo de todo el periodo. La tutorización de los trabajos se llevará a cabo a través de los diferentes medios, tales como la plataforma virtual, la petición de citas presenciales, el correo-e y el teléfono.

El teléfono será un medio primordial de comunicación. Una vez que se hayan expuesto los puntos fundamentales por escrito en el foro o en correo electrónico de la profesora. A continuación se indican los horarios de atención al alumno y las direcciones de correo-e:

Prof. Blanca Mas Hesse

**Horario de atención** *Miércoles, de 10 a 14 horas,*

**Despacho:** 2.45

**Teléfono:** 91 398 79 37;

**Correo-e:** bmas @psi.uned.es

**Dirección postal:** Calle Juan del Rosal 10 , 28040 Madrid *Cómo llegar*

*El alumno tendrá al menos dos entrevistas presenciales con la profesora la primera para determinar el trabajo a realizar y otras orientaciones pertinentes y la segunda para revisar los resultados y realizar la elaboración final del trabajo.*

*La tutorización deberá realizarse de forma obligatoria como mínimo cada 15 días al comienzo del trabajo. Esta frecuencia no es fija, queda abierta a las necesidades del alumno así como al propio criterio de la profesora.*

*Sería interesante que los alumnos matriculados a la asignatura pudieran ponerse asimismo en contacto entre ellos a través de los foros, para intercambiar información, comentar como han solucionado problemas prácticos que pueden ser comunes y para con el tiempo formar un equipo de trabajo mas amplio.*

## COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE

### COMPETENCIAS GENERALES

CGT1 - Desarrollar el razonamiento crítico y la capacidad para realizar análisis y síntesis de la información disponible.

CGT4 - Preparar los datos para el análisis (desenvolverse en la relación entre bases de datos y análisis estadístico).

CGT5 - Definir, medir y describir variables (personalidad, aptitudes, actitudes, etc.).

CGT6 - Planificar una investigación identificando problemas y necesidades, y ejecutar cada uno de sus pasos (diseño, medida, proceso de datos, análisis de datos, modelado, informe).

CGT7 - Analizar datos identificando diferencias y relaciones. Esto implica conocer las diferentes herramientas de análisis así como su utilidad y aplicabilidad en cada contexto.

CGT8 - Obtener información de forma efectiva a partir de libros, revistas especializadas y otras fuentes.

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

CE3 - Llegar a ser capaz de trasladar los conocimientos adquiridos en la investigación a

contextos profesionales.

CE4 - Desarrollar habilidades para evaluar la investigación proyectada por otros profesionales.

CE6 - Saber realizar una investigación válida y fiable en el ámbito de la línea de investigación.

CE7 - Saber interpretar los resultados obtenidos en la investigación.

CE8 - Saber redactar un informe científico en el ámbito de la línea de investigación.

CE9 - Saber exponer y defender los resultados obtenidos en la investigación.

CE10 - Aprender a diseñar una investigación relevante en el área de la línea de investigación.

CE11 - Adquirir habilidades para el inicio y desarrollo de la tesis doctoral.

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los objetivos de este trabajo de investigación son.

El acercamiento objetivo a las técnicas de relajación y meditación.

La adquisición de los conocimientos actuales en la parcela de la relajación y la meditación que se vaya a investigar.

Desarrollo y consolidación de las destrezas necesarias para investigar el campo de la relajación y la meditación dentro del marco de la investigación científica: capacidad para sistematizar un problema, realizar la adecuada recogida de datos, analizar interpretar, discutirlos datos obtenidos, así como aportar nueva evidencia empírica el problema investigado, integrándola en el contexto de los conocimientos actuales.

Generación de datos científicos de interés

Realización y defensa del informe de investigación.

## CONTENIDOS

### Investigación

Realización de un trabajo de investigación sobre una técnica de relajación o un estilo de meditación.

#### **Técnicas de relajación:**

Relajación muscular progresiva

Entrenamiento autógeno

Respiración

Visualización

#### **Estilos meditativos**

Mindfulness

Zen

Vipassana

Qigong

## METODOLOGÍA

El alumno llevara a cabo trabajo de investigación empírico de tipo clínico. En el cual se ceñirá a los requisitos del trabajo experimental: tras un estudio del la situación actual del problema a investigar reliado mediante una revisión bibliografía de los trabajos más importantes del área que desea investigar, seleccionara la muestra adecuada y los instrumentos a emplear, en el procedimiento detallará el guión específico de relajación que va a realizar. La duración de este entrenamiento será como mínimo de 8 semanas, con una duración de una sesión semanal de 1 hora y 30 minutos (12 horas). Asimismo durante ese tiempo deberá realizar las medidas pertinentes al problema en el que esta interesado, los resultados obtenidos serán analizados y discutidos. Todo ello tendrá que quedar plasmado en un informe final que tendrá que defender ante un tribunal. Asimismo el alumno estará en contacto a través de todos los canales que brinda la UNED con el equipo docente.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### TIPO DE PRIMERA PRUEBA PRESENCIAL

Tipo de examen	Examen tipo test
Preguntas test	30
Duración del examen	60 (minutos)
Material permitido en el examen	

Power Point

### Criterios de evaluación

Calidad de la defensa oral del TFM

**Trabajo escrito, presentación contenido, redacción, precisión en la expresión, creatividad, y adecuación a las normas APA.**

% del examen sobre la nota final	100
----------------------------------	-----

Nota del examen para aprobar sin PEC

Nota máxima que aporta el examen a la calificación final sin PEC

Nota mínima en el examen para sumar la PEC

### Comentarios y observaciones

El Tribunal tiene potestad para realiar tantas preguntas como estime oportunas.

**TIPO DE SEGUNDA PRUEBA PRESENCIAL**

Tipo de examen	2	No hay prueba presencial
----------------	---	--------------------------

Preguntas test

Duración del examen	(minutos)
---------------------	-----------

Material permitido en el examen

Criterios de evaluación

% del examen sobre la nota final

Nota del examen para aprobar sin PEC

Nota máxima que aporta el examen a la calificación final sin PEC

Nota mínima en el examen para sumar la PEC

Comentarios y observaciones

**CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA PRESENCIAL Y/O LOS TRABAJOS**

Requiere Presencialidad	No
-------------------------	----

Descripción

Presentación ante un Tribunal evaluador el trabajo realizado.

**Durante 30 minutos se expondrá el contenido del TFM con el soporte un Power Point.****A continuación cada miembro del Tribunal realizará las medidas que considere oportunas.**

Criterios de evaluación

Calidad de la defensa oral del TFM

**Trabajo escrito: presentación, contenido, adecuación a la metodología experimental, redacción, precisión en la expresión, creatividad, y adecuación a las normas APA.**

Ponderación de la prueba presencial y/o los trabajos en la nota final

Fecha aproximada de entrega

Comentarios y observaciones

**PRUEBAS DE EVALUACIÓN CONTINUA (PEC)**

¿Hay PEC?	No
-----------	----

Descripción

Criterios de evaluación

Ponderación de la PEC en la nota final

Fecha aproximada de entrega

Comentarios y observaciones

**OTRAS ACTIVIDADES EVALUABLES**

¿Hay otra/s actividad/es evaluable/s? No

Descripción

Criterios de evaluación

Ponderación en la nota final

Fecha aproximada de entrega

Comentarios y observaciones

**¿CÓMO SE OBTIENE LA NOTA FINAL?**

La nota final depende exclusivamente de la valoración del Tribunal.

**BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

Tras la selección del trabajo específico que se vaya a llevar a realizar el alumno deberá buscar la bibliografía básica necesaria. No obstante, a continuación se indican las siguientes publicaciones generales con objeto de ayudar al alumno a elegir el tema del trabajo:

Amutio A.A. (2006). Relajación y meditación. Editorial Biblioteca Nueva S. L. Madrid.

Bernstein D., Borkovec T.y Stevens H. (2000). New Directions in progressive relaxation training. A guidelines for helping professionals. Prager Publishers USA. Kemmler, R. (2000).

El entrenamiento autógeno para niños, adolescentes y padres. TEA Ediciones. Madrid

Herrera, E. (2000). Entrenamiento en relajación creativa. Herederos de Eugenio Herrera Lozano. Madrid.

Herrera, E. y Herrera J. (2000). La sabiduría de las emociones. Herederos de Eugenio Herrera Lozano. Madrid.

Segal, Z.V., William, J.M.G. y Teasdale, J.D. (2006) Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas. Desclée de Brouwer, Bilbao

Schultz, J.H. (1980) (18ª Ed. Alemana). Cuadernos de ejercicios para el Entrenamiento Autógeno. Editorial Científico Médica Barcelona.

**BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

Calle, R (2002). Relajación y respiración en casa con Ramiro Calle. EDAF S.A. Madrid.

Kabat-Zinn, J. (2006). Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Kaidos. Barcelona.

Smith, J. (2001). Entrenamiento ABC en relajación. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Tolle E. (2001). El poder del ahora. GAIA Ediciones Madrid.

Tolle E. (2003). El silencio habla. GAIA Ediciones Madrid.

## RECURSOS DE APOYO Y WEBGRAFÍA

Aula Virtual. La asignatura dispondrá de un Aula virtual alojada en la plataforma educativa aLF, a la que se accede a través del portal de la UNED mediante las claves que se proporcionan al realizar la matrícula. Aquí dispondrán de recursos didácticos de diferentes tipos y diversos medios, foros de consulta de contenidos teóricos y prácticos, enlaces de interés que permitirán completar la formación del estudiante, así como la comunicación entre alumnos y docentes. En caso de ser necesario, el alumno tendrá acceso a grabaciones de diferentes guiones de relajación de la profesora de la asignatura que le ayudaran a desarrollar su trabajo práctico. Se facilitara asimismo el acceso a algún programa de análisis estadístico que pueda ser necesario para el análisis de los datos.

## IGUALDAD DE GÉNERO

En coherencia con el valor asumido de la igualdad de género, todas las denominaciones que en esta Guía hacen referencia a órganos de gobierno unipersonales, de representación, o miembros de la comunidad universitaria y se efectúan en género masculino, cuando no se hayan sustituido por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino o masculino, según el sexo del titular que los desempeñe.