

CENTRO DE EDUCACIÓN  
SUPERIOR  
DE ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN  
EDUCATIVA



GRADO EN LOGOPEDIA  
PLANIFICACIÓN DE LA  
DOCENCIA UNIVERSITARIA

**GUÍA DOCENTE**

Guía orientativa - Consultar con docente -

**Técnicas de relajación**

**Técnicas de relajación: 79629**

## 1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Título	GRADO EN LOGOPEDIA
Modulo/Materia	TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS
Asignatura	Técnicas de relajación
Código	79629
Curso	4º
Semestre	1º
Carácter	Obligatoria
ETCS	6
Profesor	
Correo electrónico	
Modalidad	Presencial y Virtual
Idioma	Castellano
Web	<a href="https://ceie.es/">https://ceie.es/</a>

## 2. REQUISITOS PREVIOS

Esenciales:
Los propios de acceso al Grado.
Aconsejables:
Conocimientos básicos en psicología u orientación

### 3.SENTIDO Y APORTACIONES DE LA ASIGNATURA AL PLAN DE ESTUDIOS

Campo de conocimiento al que pertenece la asignatura.

Esta asignatura pertenece a la materia "TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS". Constituye una de las asignaturas obligatorias. La Materia *TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS* abarca las materias que se basan en una serie de enfoques adicionales utilizados en la intervención logopédica. Los estudiantes exploran técnicas como la fisioterapia aplicada, las técnicas de relajación y otros enfoques complementarios. Estos enfoques amplían las habilidades de los estudiantes y les permiten ofrecer una intervención logopédica más integral y adaptada a las necesidades individuales y particulares de los pacientes.

Relación de interdisciplinariedad con otras asignaturas del currículum.

La asignatura Técnicas de relajación se articula de forma transversal con materias del ámbito clínico y terapéutico como Fisioterapia aplicada a la logopedia, Métodos específicos de intervención en logopedia, y Alteraciones y trastornos del lenguaje y la comunicación, ya que incorpora estrategias corporales y psicofisiológicas que potencian el tratamiento de diversas patologías logopédicas. Su enfoque complementario se relaciona también con Psicofisiología, Psicología del pensamiento y del lenguaje y Desarrollo del lenguaje en la educación temprana, al integrar la dimensión emocional y somática en los procesos de intervención. Asimismo, refuerza las competencias prácticas del estudiante de cara al Prácticum, al dotarlo de herramientas útiles para mejorar la regulación emocional, el tono muscular, la coordinación motora y la disposición atencional del paciente.

Aportaciones al plan de estudios e interés profesional de la asignatura.

Esta asignatura amplía el repertorio técnico del futuro logopeda, proporcionándole recursos terapéuticos orientados a reducir el estrés, facilitar la atención, mejorar la respiración y aumentar el bienestar físico y emocional del paciente. A través de enfoques como la respiración diafragmática, el masaje terapéutico, la visualización motora, el juego sensorial y técnicas como el Método Pilates o la Técnica Alexander, se fomenta una práctica logopédica más integradora y centrada en la persona. Esta formación es especialmente relevante en el tratamiento de disfonías, tartamudez, deglución atípica, trastornos del desarrollo, trastornos del espectro autista y en contextos de alta carga emocional, como la intervención con adultos post-ictus o con ansiedad asociada al lenguaje. La asignatura contribuye a un abordaje holístico, respetuoso y adaptado a las necesidades psicoemocionales del paciente, fortaleciendo la eficacia de la intervención y el bienestar global en el entorno terapéutico.

### 4.RESULTADOS DE APRENDIZAJE QUE DESARROLLA LA MATERIA.

Conocimientos	CON1. Conocer los límites de la profesión y sus competencias sabiendo identificar cuando es necesario un tratamiento interdisciplinar o la derivación a otro profesional.
	CON2. Conocer programas preventivos relacionados con la logopedia.
	CON8. Identificar que el ejercicio profesional está asentado en el respeto a la autonomía del paciente; describir los elementos propios del manejo de la documentación clínica con especial atención a los aspectos de confidencialidad; identificar los criterios básicos de gestión clínica, economía de la salud y uso eficiente de los recursos.
	CON14. Conocer los principios generales de la intervención logopédica.
	CON15. Conocer las funciones de la intervención logopédica: Prevención, educación, reeducación, rehabilitación y tratamiento.
	CON16. Conocer y aplicar los modelos y las técnicas de intervención.
	CON17. Conocer las características diferenciales de la intervención logopédica en los ámbitos familiar, escolar, clínico-sanitario y asistencial.
	CON18. Conocer y realizar la intervención logopédica en los trastornos específicos del desarrollo del lenguaje: Trastorno específico del lenguaje, retrasos del lenguaje, trastornos fonéticos y fonológicos; los trastornos de la comunicación y el lenguaje asociados a déficit auditivos y visuales, el déficit de atención, la deficiencia mental, el trastorno generalizado del desarrollo, los trastornos del espectro autista, la parálisis cerebral infantil y las plurideficiencias; los trastornos específicos del lenguaje escrito; las discalculias; las alteraciones en el desarrollo del lenguaje por privación social y las asociadas a contextos multiculturales y plurilingüismo; los trastornos de la fluidez del habla; las afasias y los trastornos asociados; las disartrias; las disfonías; las disglosias; las alteraciones del lenguaje en el envejecimiento y los trastornos degenerativos; las alteraciones del lenguaje y la comunicación en enfermedades mentales; el mutismo y las inhibiciones del lenguaje; las alteraciones de las funciones orales no verbales: deglución atípica, disfagia y alteraciones tubáricas.
	CON19. Conocer y realizar la intervención logopédica en Atención Temprana.
	CON20. Conocer e implementar los Sistemas de Comunicación Aumentativa.
	CON21. Conocer e implementar las ayudas técnicas a la comunicación.
	CON22. Conocer, aplicar y valorar críticamente las técnicas pedagógicas, así como los recursos metodológicos y didácticos para la enseñanza del lenguaje.
	CON23. Conocer el concepto de Logopedia, objeto y método; la profesión de logopeda; la historia de la logopedia; la deontología y la legislación relevante para el ejercicio profesional.
	CON24. Conocer la organización de instituciones educativas, sanitarias y sociales.
	CON28. Explicar de manera clara y precisa las fisiopatologías que se pueden presentar en el ámbito pediátrico de la logopedia.
	CON30. Conocer los principales procedimientos para la aplicación de su profesión con adultos, familiarizado con los métodos de evaluación, diagnóstico y tratamiento específicos para abordar los trastornos de la comunicación en adultos.
	CON35. Comprender los principios y conceptos básicos de la fisioterapia aplicada a la logopedia, incluyendo la anatomía y fisiología musculoesquelética, los métodos de evaluación de la función motora y las técnicas terapéuticas utilizadas en el ámbito logopédico.
CON36. Conocer los fundamentos teóricos y los beneficios de las técnicas de relajación en el ámbito logopédico.	

Habilidades y destrezas	H1.Diseñar, implementar y evaluar acciones de prevención de los trastornos de la comunicación y el lenguaje.
	H2.Dominar la terminología que permita interactuar eficazmente con otros profesionales.
	H3.Asesorar a familias y al entorno social de los usuarios, favoreciendo su participación y colaboración en el tratamiento logopédico.
	H5.Explicar y argumentar el tratamiento seleccionado.
	H6.Ser capaz de desarrollar habilidades como: regular su propio aprendizaje, resolver problemas, razonar críticamente y adaptarse a situaciones nuevas.
	H7.Ser capaz de realizar una gestión clínica centrada en el paciente, en la economía de la salud y el uso eficiente de los recursos sanitarios, así como la gestión eficaz de la documentación clínica con especial atención a la confidencialidad.
	H8.Ser capaz de ejercer la profesión, respetando la autonomía del paciente, sus determinantes genéticos, demográficos, culturales y económicos, aplicando los principios de justicia social y comprendiendo las implicaciones éticas de la salud en un contexto mundial en transformación.
	H13.Saber diseñar y elaborar informes logopédicos.
	H14.Saber diseñar, programar y evaluar la actuación logopédica.
	H18.Utilizar un lenguaje verbal adecuado para el trato con pacientes en el área pediátrica.
	H19.Utilizar un lenguaje verbal adecuado para el trato con pacientes adultos.
Competencias	COM1.Seleccionar el aprendizaje de sistemas de comunicación aumentativos, así como el diseño y uso de prótesis y ayudas técnicas necesarias adaptados a las condiciones físicas, psicológicas y sociales de sus pacientes.
	COM2.Presentar una adecuada producción del habla, estructuración del lenguaje y calidad de la voz.
	COM3.Incorporar los principios éticos y legales de la profesión a la práctica, integrando los aspectos sociales y comunitarios en la toma de decisiones.
	COM4.Realizar la planificación estratégica de la intervención logopédica.
	COM5.Establecer una relación terapéutica empática y de confianza con los pacientes, adaptándose a sus necesidades y características individuales.
	COM7.Planificar de manera autónoma las sesiones terapéuticas, estableciendo objetivos, evaluando progresos y ajustando los planes de intervención según las necesidades de cada paciente.
	COM10.Intervenir en los ámbitos de promoción, prevención, protección y recuperación de la salud, relacionados con la logopedia.
	COM12.Promover un entorno seguro, motivador, y de respeto para el aprendizaje y buen desarrollo de su actividad como logopeda con infantes.
	COM13.Promover un entorno seguro, motivador y de respeto para el aprendizaje y buen desarrollo de su actividad como logopeda con adultos.
	COM15.Valorar la diversidad de las personas con dificultades en el habla, lenguaje y voz, adaptando las intervenciones a sus necesidades.
COM20.Aplicar técnicas de relajación en el manejo de la ansiedad, el estrés y otros trastornos emocionales que pueden afectar la comunicación.	

## 5. CONTENIDOS

Asignatura obligatoria de 6 créditos que ofrece a los estudiantes una herramienta poderosa para complementar su práctica logopédica. Los objetivos incluyen el conocimiento y la experimentación de diversas técnicas de relajación, la comprensión de la influencia del juego en el estado de ánimo y la adquisición de estrategias para crear sesiones lúdicas que beneficien a los pacientes, sus familias y otros profesionales involucrados en su atención.

#### Detalles contenidos:

#### **UNIDAD 1: Técnicas de Tratamiento Psicológico Aplicadas en Logopedia**

En esta unidad, exploramos la relación entre activación, estrés y ansiedad en el ámbito logopédico. Desarrollamos un entendimiento profundo de la regulación emocional, abordando su conceptualización y estrategias efectivas. Además, nos sumergimos en las técnicas de relajación, analizando sus beneficios en la práctica profesional y respaldándolas con evidencia científica. Exploramos las patologías con componente emocional que son susceptibles al tratamiento logopédico con enfoque en técnicas de relajación.

#### **UNIDAD 2: Respiración Diafragmática y Masaje en el Contexto Logopédico**

En este bloque, profundizamos en las técnicas de relajación y trabajo corporal aplicadas en logopedia. Realizamos un análisis exhaustivo de la respiración, destacando el gesto respiratorio y su relevancia. Se aborda el trabajo respiratorio en la terapia logopédica y se exploran diversos enfoques como el Método Pilates, la Técnica Alexander y el MLC, evaluando su aplicabilidad y beneficios.

#### **UNIDAD 3: Técnicas Respiratorias y de Relajación en Diversas Áreas Anatómicas**

En esta unidad, nos centramos en técnicas de relajación, maniobras y estiramientos dirigidos a diferentes áreas anatómicas clave en logopedia. Desde la columna cervical hasta el sistema masticatorio, pasando por la columna vertebral torácica y la región laríngea, exploramos intervenciones específicas que pueden mejorar la función logopédica.

#### **UNIDAD 4: Técnicas de Relajación en la Primera Infancia y Visualización Motora**

En este bloque, se sientan las bases teóricas del Masaje Shantala como enfoque en la primera infancia. Además, se explora la Imaginería Motora y su conexión con el lenguaje en el contexto logopédico, brindando perspectivas valiosas para abordar a los más pequeños.

#### **UNIDAD 5: Juego como Técnica de Relajación en Logopedia**

Se exponen las bases teóricas para la experimentación sensorial y la intervención lúdica, aplicadas tanto a niños como a adultos con discapacidad del desarrollo. Con referencias a Jean Ayres y Andréas Frohlich, se destaca la importancia del juego como herramienta terapéutica en el ámbito logopédico.

### **6. CRONOGRAMA**

Unidades didácticas/Temas	Periodo temporal
Unidad 1	Semanas 1-3
Unidad 2	Semanas 4-5
Unidad 3	Semanas 6-7
Unidad 4	Semanas 8-9
Unidad 5	Semanas 10-11
Evaluación final	Semana 12

Nota: La distribución expuesta en esta tabla tiene un carácter general y orientativo, se ajustará a las características y circunstancias de cada curso académico y grupo clase.

## 7. MODALIDADES ORGANIZATIVAS Y MÉTODOS DE ENSEÑANZA

### ***Modalidad presencial***

Actividades formativas	Horas totales	Horas Presenciales
AF1 Clases expositivas programadas	30	30
AF2 Seminarios-Talleres prácticos in campus	17	17
AF4 Acceso e investigación sobre contenidos complementarios y estudio autónomo individual	55	0
AF5 Tutoría	5	1
AF6 Trabajos individuales o en grupo.	39	0
AF7 Examen-Evaluación final	2	2
AF12P Rol Play	2	2
Total	150	52

### ***Modalidad virtual***

Actividades formativas	Es síncrona	Horas totales	Horas interactividad síncrona
AF1 Clases expositivas programadas	Parcial	27,5	20,5
AF3 Seminarios-Talleres prácticos a través de recursos virtuales	SI	10	10
AF4 Acceso e investigación sobre contenidos complementarios y estudio autónomo individual	NO	57	0
AF5 Tutoría	Parcial	5	1
AF6 Trabajos individuales o en grupo.	No	39	0
AF7 Examen-Evaluación final	SI	2	2
AF12P Rol Play	SI	2	2
AF13 Foros de discusión sobre asuntos relativos al contenido de las asignaturas y su aplicación en la práctica.	Parcial	7,5	1,5
Total		150	37

Nota: La distribución expuesta en estas tablas tiene un carácter general y orientativo, se ajustará a las características y circunstancias de cada curso académico y grupo clase.

## 8. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Sistemas de evaluación	Tipo / criterio	Valoración respecto a la calificación final (%)
EV1 Examen	Prueba objetiva con preguntas de 3 alternativas con una opción como correcta. Los restan los fallos ni las preguntas no contestadas	50
EV2 Participación en las actividades planteadas	Foros - Grado de ajuste al esquema y principios planteados.	16
EV3 Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	Trabajo o proyecto - Aspectos formales (estructura claridad, ausencia de faltas de ortografía etc.). Capacidad para asociar los contenidos aprendidos, grado de ajuste a objetivos. Exposición y defensa oral	20
EV9 Práctica de simulaciones	Ejercicio de simulación de ROLE PLAY.	14
Total		100

### **CONSIDERACIONES GENERALES ACERCA DE LA EVALUACIÓN:**

En todos los ejercicios escritos se tendrá muy en cuenta la correcta expresión escrita, la ortografía y el uso adecuado de la gramática y la puntuación.

La calificación final estará basada en la puntuación absoluta de 10 puntos obtenida por el estudiante, de acuerdo a la siguiente escala: Suspenso: 0-4,9; Aprobado: 5-6,9; Notable: 7-8,9; Sobresaliente: 9-10 y Matrícula de Honor: que implicará haber obtenido sobresaliente más una mención especial.

Las faltas en la Integridad Académica (ausencia de citación de fuentes, plagios de trabajos o uso indebido/prohibido de información durante los exámenes), así como cualquier intento de fraude implicarán la pérdida de la evaluación continua, sin perjuicio de las acciones sancionadoras que estén establecidas por el centro. El plagio, total o parcial, de cualquiera de los ítems de evaluación será sancionado conforme al Régimen Jurídico y Procedimiento Sancionador del Estudiante Universitario.

## **9. BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA**

### Bibliografía básica

Cautela, J. R., & Groden, J. (2002). Técnicas de relajación. Martínez Roca.

Davis, M., McKay, M., & Eshelman, E. R. (1985). Técnicas de autocontrol emocional. Martínez Roca.

Eberspächer, H. (1995). Entrenamiento mental. Inde.

Enge, S. (2009). Sin estrés en 15 minutos: 8 programas cortos para cuerpo y mente. Hispano Europea.

Fuentes, F. (1997). Módulo de técnicas para el control de la ansiedad. Universidad Autónoma de Madrid, Máster en Psicología del Deporte.

García Ortuño, I. (2010). Autoestima a través de la relajación. Grupo Editorial Universitario.

Harvey, J. R. (2010). Relajación total: Técnicas curativas para aliviar la tensión del cuerpo, la mente y el espíritu. ONIRO.

Labrador, F. J. (1992). El estrés. Temas de Hoy.

Labrador, F. J., Cruzado, J. A., & Muñoz, M. (1996). Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta. Pirámide.

Llimargas, C. (2010). Relájate: Regula tu estrés y equilibra tu vida. Hispano Europea.

McKay, M., & Fanning, P. (2010). Técnicas de relajación diaria. ONIRO.

Redini, S. (2009). La respiración natural ¡Es fácil!. De Vecchi.

Saradananda, Swami. (2010). El arte de respirar bien: Ejercicios para la armonía, la felicidad y la salud. Blume.

Schultz, J. H. (1980). Cuadernos de ejercicios para el entrenamiento autógeno. Científico-Médica.

*Nota: Las referencias bibliográficas citadas no constituyen un listado cerrado; cada profesor podrá añadir recursos que considere pertinentes según las características e intereses del grupo.*