

TFM - RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y SALUD

Curso 2011/2012

(Código:22200233)

1.PRESENTACIÓN

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 intentará aunar el estudio específico para un problema determinado con otros relacionados con un cambio más global.

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

2.CONTEXTUALIZACIÓN

La asignatura relajación, meditación y salud se enmarca en el Master en Investigación en Psicología de la UNED.

3.REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES



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

- Tener los conocimientos suficientes sobre la técnica de relajación 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 inglés que permita leer textos con fluidez.
- Saber realizar un diseño experimental y análisis de datos por lo que se recomienda a los alumnos que cursen, dentro del Módulo I, alguna de las siguientes materias optativas: "Diseños Avanzados" o "Análisis de datos y modelos estadísticos"; además de las obligatorias que se recogen en dicho módulo.
- Sería recomendable 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.

4.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, discutir los datos obtenidos, así como aportar nueva evidencia empírica al problema investigado, integrándola en el contexto de los conocimientos actuales.
- Realización y defensa del informe de investigación.

5.CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

Dado que el campo de la relajación y la meditación abren un imponente abanico de posibilidades de trabajo los contenidos concretos de cada trabajo se adecuara:

- A la técnica de relajación o el tipo de meditación que el alumno conozca y sea capaz de entrenar.
- Al interés personal del alumno dentro de un campo determinado que coincida con los conocimientos de la profesora que imparte el asignatura.
- La posibilidad por parte del alumno de acceder a una muestra de personas representativa del problema que de se investigar.

- Todos los trabajos deberán adecuarse a la metodología científica tanto en su diseño como en su realización.

De forma general los contenidos de la presente línea de investigación vienen dados por los siguientes descriptores:

- Entrenamiento autógeno.
- Relajación muscular progresiva.
- Relajación pasiva
- Técnicas de Respiración.
- Visualizaciones.
- Meditación Zen.
- Meditación Vipassana.
- Meditación cristiana.



- Metodología de investigación

6.EQUIPO DOCENTE

- [BLANCA MAS HESSE](#)

7.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.

8.BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

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. Desclee de Brouwer, Bilbao

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

9.BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Comentarios y anexos:

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.

10. RECURSOS DE APOYO AL ESTUDIO

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 facilitará asimismo el acceso a algún programa de análisis estadístico que pueda ser necesario para el análisis de los datos.

11. TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

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 teléfono 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

Despacho: 2.45

Miércoles, de 16 a 19 horas,

Teléfono: 91 398 79 37; Correo-e: bmas@psi.uned.es

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 en 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.

12. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

La evaluación se llevará a cabo a través de la valoración global del trabajo de investigación entregado por el alumno a final de curso. Este deberá tener una extensión máxima de 75 páginas y una estructura que, salvo casos especiales, se ajuste a la normativa actual de los trabajos empíricos; esto es, debe incluir, al menos, las siguientes secciones: resumen, introducción, método, resultados, discusión y referencias (véase el punto 7).

La evaluación se efectuará de forma independiente por

La profesora del curso y por el tribunal examinador. La profesora propondrá una calificación entre 1 y 10 puntos, que supondrá el 40% de la nota final del trabajo de fin de máster.

Una vez aprobado el trabajo por el Equipo Docente, el alumno deberá defenderlo en una prueba oral ante un tribunal presentando sus principales aportaciones durante un tiempo máximo de 30 minutos, y respondiendo posteriormente a las cuestiones que le sean planteadas por los miembros del tribunal. El alumno obtendrá una calificación entre 1 y 10, que supondrá el 60% restante de la nota final del trabajo.

Para información sobre la composición del tribunal examinador y otras cuestiones de tipo administrativo (fechas de celebración de las pruebas, etc.), véanse las normas que aparecen en la guía general del máster.



13.COLABORADORES DOCENTES

Véase equipo docente.

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección <https://sede.uned.es/valida/>



8C75B6C127C738D0AB3D42B5E3E5EF7E