

GRADO EN FISIOTERAPIA 10048 TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

CURSO 2018-2019

Datos generales de la asignatura

3 ECTS

4to Curso / 1er y 2do semestre/ Tipo OP

Lengua de impartición: Catalán y castellano

Eva Vila i Safont evila@umanresa.cat

Diplomada en Fisioterapia.

Máster en Prevención de Riesgos Laborales. Especializada en Ergonomía y Psicología.

Instructora certificada de *mindfulness*.

Objetivos

1. Complementar los conocimientos de fisioterapia adquiridos en el transcurso del grado con nuevas herramientas, para ofrecer tratamientos más holísticos que tengan en cuenta el factor psico-bio-social.
2. Facilitar un estado de conciencia más óptimo, tanto en el paciente como en el fisioterapeuta, para que los tratamientos sean más eficaces.
3. Aprender habilidades que mejoren los aspectos humanistas del profesional sanitario y la calidad de sus intervenciones terapéuticas.

Las técnicas de relajación se combinan con el *mindfulness* creando una sinergia que facilita la capacidad para responder de forma más adaptativa a las situaciones difíciles de vida.

El alumnado experimenta con las diferentes técnicas y aprende a ser apto para dirigir breves sesiones, incorporando al mismo tiempo, estrategias de vida saludable. La teórica y la práctica, se intercalan en cada sesión, para hacer un aprendizaje muy vivencial.

Competencias

BÁSICAS Y GENERALES

G2 - Atender a las necesidades de salud de la población y a los retos del propio colectivo profesional mediante actitudes innovadoras y dinámicas.

G3 - Interactuar con otras personas con empatía, demostrando habilidades en las relaciones interpersonales.

CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

TRANSVERSALES

T1 - Actuar con espíritu y reflexión críticos ante el conocimiento en todas sus dimensiones, mostrando inquietud intelectual, cultural y científica y compromiso hacia el rigor y la calidad en la exigencia profesional.

T3 - Interactuar en contextos globales e internacionales para identificar necesidades y nuevas realidades que permitan transferir el conocimiento hacia ámbitos de desarrollo profesional actuales o emergentes, con capacidad de adaptación y de autodirección en los procesos profesionales y de investigación.

T4 - Mostrar habilidades para el ejercicio profesional en entornos multidisciplinares y complejos, en coordinación con equipos de trabajo en red, ya sea en entornos presenciales o virtuales, mediante el uso informático e informacional de las TIC.

T6 - Usar distintas formas de comunicación, tanto orales como escritas o audiovisuales, en la lengua propia y en lenguas extranjeras, con un alto grado de corrección en el uso, la forma y el contenido.

ESPECÍFICAS

E2 - Incorporar la investigación y el aprendizaje permanente en la práctica profesional a través de la utilización de la mayor evidencia disponible, formulación de cuestiones a partir de la propia práctica informando y diseñando proyectos de investigación.

E3 - Actuar profesionalmente de acuerdo con los valores inherentes a la propia profesión, y explicitados en el código de ética de fisioterapia, respetando con sentido crítico, el marco legal.

E5 - Realizar un diagnóstico de fisioterapia basado en el análisis y la interpretación crítica de la información relevante y la valoración realizada, utilizando las clasificaciones de funcionalidad, discapacidad y salud reconocidas internacionalmente y el razonamiento clínico como base para la toma de decisiones.

E6 - Construir y aplicar un plan de intervención de fisioterapia basado en el diagnóstico de fisioterapia, las aportaciones de otros profesionales, la evidencia científica disponible y con la participación del usuario/paciente y su entorno, teniendo en cuenta aspectos personales, relacionales, metodológicos y de seguridad y eficiencia.

E7 - Evaluar crítica y reflexivamente el plan de intervención de fisioterapia y hacer los reajustes que sean necesarios a partir del diálogo con los usuarios/pacientes y su entorno.

E8 - Comunicarse con los pacientes/usuarios, con el entorno significativo o familia y con otros profesionales, gestores o administradores. Utilizar el registro y canal de comunicación adecuado a las necesidades y características del interlocutor y del contexto comunicativo.

E9 - Comprender y actuar según el comportamiento interactivo de la persona en función del género, grupo o comunidad, dentro de su contexto social y multicultural, respetando las opiniones, creencias y valores de las personas, su intimidad y la confidencialidad y secreto profesional y teniendo en cuenta el ciclo vital.

E10 - Participar como fisioterapeuta en un entorno interdisciplinario e incorporar la coordinación con otros profesionales y la participación en equipos de trabajo en la práctica habitual.

Resultados de aprendizaje

7. Explica las diferentes modalidades y disciplinas de las terapias complementarias. Define sus criterios de elección. (G2, G3, T4, T6, E5, E6, E7, E8, E9, E10)

7.1 Reflexiona sobre los conocimientos previos en relación a la temática de la sesión.

7.2 Realiza aprendizajes vivenciales a partir de dinámicas pedagógicas dirigidas.

7.3 Aplica las diferentes técnicas de forma individual o grupal.

7.4 Distingue los aspectos intrínsecos de la técnica que validan su aplicación.

7.5 Adapta las técnicas de relajación en función de la patología y de las necesidades generales y específicas.

12. Recopila e interpreta datos e informaciones sobre las que fundamentar sus conclusiones incluyendo, cuando sea preciso y pertinente, las reflexiones sobre asuntos de índole social, científica o ética en el ámbito de la fisioterapia. (CB3, T1, E5, E7)

13. Identifica sus propias necesidades formativas y organiza su propio aprendizaje con un alto grado de autonomía. (CB5, T3, E2)

14. Muestra habilidades para la reflexión crítica en los procesos vinculados al ejercicio de la profesión (G2, T1, E3)

Recomendaciones

Esta asignatura no tiene requisitos académicos previos, aunque **se recomienda un nivel suficiente de comprensión y expresión del idioma (catalán-castellano) ya que la herramienta de tratamiento es la palabra.**

Contenidos

BLOQUE 1. HERRAMIENTAS TEORICO-PRÁCTICAS BÁSICAS PARA LA RELAJACIÓN

- El fenómeno social del estrés. Factores desencadenantes. Fisiología del estrés.
- Definición y Objetivos de la relajación. Efectos psicofísicos.
- La importancia del esquema corporal en la relajación y en la rehabilitación.
- La respiración
- *Mindfulness*: aplicaciones clínicas.

BLOQUE 2. TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE RELAJACIÓN

- Técnicas físicas: Estudio y experimentación.
- Técnicas mentales: Estudio y experimentación.
- El insomnio: Técnicas específicas para facilitar el sueño

BLOQUE 3. APLICACIONES PRÁCTICAS

- Condiciones del entorno que facilitan la relajación.
- Prácticas guiadas en grupo.

Actividades formativas

Exposición magistral del profesor
 Visualización de vídeos y conferencias
 Confección de esquemas, presentaciones gráficas, mapas conceptuales, pósteres
 Debates, coloquios, conversaciones o grupos de discusión
 Lectura y comprensión de textos y elaboración de informes y resúmenes
 Exámenes y pruebas
 Discusiones y comentarios de documentos (audiovisuales, escritos, orales...)
 Búsqueda de información bibliográfica
 Corrección/revisión de ejercicios y seguimiento
 Actividades prácticas/laboratorio
 Realización de actividades o ejercicios de aplicación

Evaluación de la asignatura

Sistemas de evaluación	Detalle de las actividades evaluativas	%	Recuperable
Seguimiento del trabajo realizado	Actividad práctica 1 (individual)	10%	No Recuperable
	Actividad práctica 2 (individual)	10%	No Recuperable
Realización de trabajos o proyectos	Búsqueda, lectura y resumen artículo (individual)	10%	No Recuperable
	Actividad integrativa Bloque 1 (grupal)	20%	No Recuperable
Pruebas específicas de evaluación: exámenes.	Prueba 1: contenidos teóricos (individual)	25%	Recuperable
	Prueba 2: contenidos prácticos (individual)	25%	Recuperable
		100%	

Para superar la asignatura es imprescindible que, al finalizar el periodo complementario de evaluación, la media ponderada de las actividades individuales sea igual o superior a 5.

En el caso de no superar la asignatura, habrá un segundo periodo de evaluación en el que el alumno podrá llegar a recuperar un máximo del 50% de la nota final, teniendo en cuenta las actividades específicamente recuperables.

Si el alumno quiere mejorar la nota de una actividad recuperable, será necesario notificar formalmente al docente responsable de la asignatura en el término máximo de 3 días después de la publicación de las notas finales del período ordinario de evaluación.

Bibliografía

BÁSICA

- Burch V, González Raga D, Translation of: Burch V. Vivir bien con el dolor y la enfermedad : mindfulness para liberarte del sufrimiento . Barcelona: Kairós; 2014. Encuéntralo en la biblioteca: http://cataleg.upc.edu/record=b1477614~S1*cat
- Payne RA. Técnicas de relajación : guía práctica el profesional de la salud . 5a ed. rev. Barcelona: Paidotribo; 2009. 292 p. Encuéntralo en la biblioteca: http://cataleg.upc.edu/record=b1477615~S1*cat
- Payne RA. Relaxation techniques a practical handbook for the health care professional . 3rd ed. New York: Elsevier Churchill Livingstone; 2005. 1 recurs electrònic (xii, 288). Encuéntralo en la biblioteca: http://cataleg.upc.edu/record=b1425585~S1*cat
- Pintanel i Bassets M. Técnicas de relajación creativa y emocional . Madrid: Thomson; 2005. XIII, 191. Encuéntralo en la biblioteca: <http://cataleg.upc.edu/>

COMPLEMENTARIA

- Amutio Kareaga A. Relajación y meditación : un manual práctico para afrontar el estrés . Madrid: Biblioteca Nueva; 2006. Encuéntralo en la biblioteca: http://cataleg.upc.edu/record=b1299192~S1*cat
- Cebolla i Martí AJ, García Campayo J, Demarzo M. Mindfulness y ciencia : de la tradición a la modernidad. Madrid: Alianza Editorial; 2014.

- Snel E. Tranquilos y atentos como una rana : la meditación para los niños ... con sus padres . 6a ed. Barcelona: Kairós; 2014. 146 p. Encuéntralo en la biblioteca:
http://cataleg.upc.edu/record=b1444014~S1*cat
- Verdilhac M de. La Felicidad es posible : con ejercicios prácticos de relajación y visualización . 2a ed., am. Barcelona: Abraxas; 2004. Encuéntralo en la biblioteca:
http://cataleg.upc.edu/record=b1314401~S1*cat