

# TFM - RELAJACIÓN, MEDITACIÓN Y SALUD

Curso 2017/2018

(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 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 a 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.

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.

## 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 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.
- 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, discutirlos datos obtenidos, así como aportar nueva evidencia empírica el 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 interes personal del alumno dentro de un campo determinado que coincida con los conocimientos de la profesara 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 quidelines for helping professionals. Praeger 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.

## 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 facilitara 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 llevara 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 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.*

## 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.

## 14.Curriculum Blanca Mas en relajación y meditación

# Curriculum en relajación y meditación

## LIBROS

Autores: Mas, B. y López, M.

Título: La Relajación en la Práctica Clínica.

Fecha publicación: 1994.

Editorial: Serie Cuadernos Técnicos. Fundación para la Promoción de la Salud Mental.

ISBN: 84-920685-0-7

Autores: Mas, B.

Título: Técnicas de Relajación.

Fecha publicación: 1999.

Editorial: UNED FUE.

ISBN: 84-932265-6-4

Autores: Mas, B., Mas J. y Ortego J.

Título: Hacia una Vida Más Tranquila.

Fecha publicación: 2005.

Editorial: Textos de Educación Permanente: Programa de Enseñanza Abierta. UNED. Madrid

Deposito Legal: M-23507-2005. 86518MEO1A01

## **CAPÍTULOS DE LIBROS**

Autores: Mas, B.

Título: La relajación para los deportistas.

Editores: A. López de la Llave, M.C. Pérez Llantada y J.M. Buceta.

Título del libro: Investigaciones Breves en Psicología del Deporte.

Fecha publicación: 1999.

Editorial y pp.: Dykinson, Madrid. Cap. 9, pp. 203-207.

ISBN: 84-8155-549-5

Autores: Mas, B.

Coordinadores: V. Barrio y M.A. Carrasco

Título: Técnicas de relajación y respiración

Título del libro: Guía de evaluación y tratamiento psicológicos en el contexto clínico.

Capítulo 3,6; Páginas: 111- 118

Fecha publicación: 2004.

Editorial: Cuadernos de la UNED, UNED Ediciones, Madrid

ISBN: 84-362-3294-1

Autores: Mas, B.

Título: La relajación en el deporte.

Editores: J.M. Buceta.

Título del libro: Veinte años en psicología del deporte.

Fecha publicación: En prensa

Editorial : Dykinson, Madrid.

## ARTÍCULOS

Autores: Mas, B. y López, M.

Título: La relajación en la práctica clínica.

Revista: Revista de Psiquiatría Pública.

Fecha de publicación: 1995.

Número y páginas: 5, pp. 285.

Autores: García de Lucio, L., García, F.J., Marín, M.T., Mas, B., y Caamaño, M M.

Título: Training Programme in Techniques of Self-Control and Communication Skill to improve nurses' relationships with relatives of Seriously ill Patients: A Randomized Controlled Study.

Revista: Journal of Advanced Nursing.

Fecha de publicación: 2000.

Número y páginas: 2; 425-431.

Autores: Sánchez, V.M., Comeche, M.I. y Mas, B.

Título: Entrenamiento en inoculación de estrés en un síndrome de intestino irritable. Caso único.

Revista: Acción Psicológica.

ISSN: 1578-908X.

Fecha de publicación: 2002.

Número y páginas: 1, pp. 71-80.

Autores: Mas, B., Gómez, E., Cabañero, M. y Valiente, R.M.

Título: Relajación y sensibilidad a la ansiedad.

Revista: Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.

ISSN: 1136-5420

Fecha de publicación: 2004.

Número y páginas: 2; 123-138

Autores: Mas, B; Arribas, C; Vallejo, M.A. y Carrasco, M.A.

Título: Entrenamiento en Relajación con Pacientes Esquizofrénicos

Revista: Revista Mexicana de Psicología

ISSN: 1136-5420

Fecha de publicación: 2005

Número: 22-2,

EXPERIENCIA PROFESIONAL en entrenamiento en relajación y meditación.

Centro donde se realizó la actividad: Instituto José Germain. Desde 1993 a 2003.

Actividad realizada:

Entrenamiento en relajación a pacientes graves.

Supervisión del entrenamiento en relajación a pacientes graves.

Centro donde se realizó la actividad: Hospital Universitario Clínica Puerta de Hierro.

Marzo a Noviembre de 1996

Actividad realizada:

Entrenamiento en control del estrés (habilidades de comunicación y técnicas de autocontrol, relajación) impartido al personal sanitario de la unidad de cuidados y vigilancia intensiva del Hospital Universitario Clínica Puerta de Hierro, perteneciente a la Seguridad Social, como parte de la investigación: Determinantes Emocionales y Cognitivos de la Relación entre el Personal de Salud y los Familiares de Pacientes Graves. APACHE IV. Duración: 25 horas grupo por grupo (cuatro grupos).

Centro donde se realizó la actividad: Grupo Luria 1990, 1997

Actividad realizada:

Responsable del entrenamiento en relajación.

Centro donde se realizó la actividad: Centros de hemodiálisis de la Asociación Iñigo Álvarez de Toledo. Desde 1994 a 1996.

Actividad realizada:

Planificación y desarrollo de 4 Programas de Entrenamiento en relajación en trastornos crónicos: enfermos renales en diálisis. Duración 8 horas grupo.

## EXPERIENCIA DOCENTE

Entidad organizadora: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Programa: Cursos del vicerrectorado de extensión universitaria:  
programa de enseñanza abierta.

Curso: Hacia una vida más tranquila:  
Técnicas de relajación.

Puesto desempeñado: Dirección y profesora.

Periodo: Diciembre 2004 a la actualidad.

Número de créditos: 12.

Entidad organizadora: Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología de la UNED.

Programa de Doctorado: "Determinantes Emocionales y Cognitivos de la Conducta".

Curso de Doctorado: Las Técnicas de Relajación: Estudio de sus problemas más relevantes.

Periodo: Enero de 1996 a octubre de 1999 (cuatro cursos académicos).

Número de créditos: 4.

Entidad organizadora: Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología de la UNED.

Programa de Doctorado: "Determinantes Emocionales y Cognitivos de la Conducta".

Curso de Doctorado: Relajación y Salud.

Periodo: Septiembre 2004 a la actualidad

Número de créditos: 4.

Entidad organizadora: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Curso de Master, Experto

y Especialista Universitario: Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

Materia: Las técnicas de relajación en el entrenamiento deportivo de alta competición. Seminario teórico práctico.

Periodo: Enero de 1997 a la actualidad.

Número de horas: 3.

Director: J. M. Buceta.

Entidad organizadora: Universidad Nacional de Educación a Distancia

Curso de Master, Experto

y Especialista Universitario: Psicopatología y Salud.

Materia: Entrenamiento en Relajación

muscular e Imaginación.

Periodo: Enero de 1997 a la actualidad.

Número de horas: 3.

Director: B. Sandín.

Entidad organizadora: Universidad de Alcalá de Henares.

Curso de Especialista Universitario: Especialista en Psicoterapia.

Materia: La Relajación en la Práctica Clínica.

Periodo: Enero de 1997 a 2002; 2003 a la actualidad.

Número de horas: 5.

Directores: B. Rodríguez Vega y A. Fernández-Liria.

Entidad organizadora: Colegio Universitario San Pablo CEU.

Materia: Terapia de relajación.

Actividad desarrollada: Seminario teórico práctico impartido a los alumnos del Colegio Universitario San Pablo (CEU).

Duración: 12 horas.

Fecha: Cursos académicos de 1989 a 92 y de 1996 a 1997.

Entidad organizadora: Centro de Salud Mental de Hortaleza.

Materia: Terapia de relajación.

Actividad desarrollada: Seminario teórico práctico de formación de agentes intermedios (MIR, PIR, ATS) en técnicas de relajación.

Duración: 8 horas.

Fecha: Abril, mayo 1991.

Entidad organizadora: Grupo Luria.

Materia: La relajación infantil.

Actividad desarrollada: Seminario teórico práctico impartido a los psicólogos y los alumnos del centro Grupo Luria.

Duración: 4 horas.

Fecha: Marzo 1992.

Entidad organizadora: Universidad de Alcalá de Henares.

Materia: Técnicas de relajación en trastornos mentales.

Actividad desarrollada: Seminario impartido a personal sanitario (médicos, ATS) dentro del "Programa de Formación de Salud Mental del Área 3, Alcalá de Henares-Torrejón de Ardoz".

Duración: 9 horas

Fecha: 19 y 20 octubre 1993.

Entidad organizadora: Centro Asociado de la UNED. Sede en Córdoba.

Materia: Técnicas de relajación.

Actividad desarrollada: 2 Seminarios teórico práctico impartido a los alumnos del Centro Asociado de la UNED sede en Córdoba.

Duración: 12 horas cada seminario.

Fecha: Enero 1994 y abril 1994.

Entidad organizadora: Centro de Reforma "El Albero" de la Diputación Provincial de Sevilla ("Mensajeros de la Paz" y "Grupo Luria").

Materia: Colaboración en la formación del personal del centro.

Actividad realizada: Formación y asesoramiento al personal del Centro de Reforma "El Albero" de la Diputación Provincial de Sevilla.

Fecha: Enero 1994 a diciembre 1994.

Entidad organizadora: Centro Asociado de la UNED. Sede en Madrid, San Bernardo.

Materia: Técnicas de relajación.

Actividad realizada: Seminario teórico práctico impartido a los alumnos del Centro Asociado de la UNED. Sede Madrid, San Bernardo.

Duración: 2 horas

Fecha: Mayo 1994 y mayo 1995.

Entidad organizadora: Centro Asociado de la UNED. Sede en Córdoba. Delegación de Cabra.

Materia: Entrenamiento en técnicas de relajación.

Actividad realizada: Seminario teórico práctico impartido a los alumnos del Centro Asociado de la UNED sede en Córdoba, Delegación de Cabra, dentro del curso: "Trabajo y estrés. Técnicas para su control".

Duración: 4 horas

Fecha: Enero 1994 y abril 1994.

Entidad organizadora: Junta de Comunidades de Castilla la Mancha. Consejería de Sanidad (Albacete).

Materia: Técnicas de relajación.

Actividad realizada: Seminario teórico práctico impartido para personal sanitario (matronas, ATS y DUE) de la Comunidad de Castilla y la Mancha.

Duración: 12 horas

Fecha: Mayo 1994.

Entidad organizadora: Centro Asociado de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Sede en Ávila.

Materia: Las técnicas de relajación y sus problemas.

Duración: 12 horas.

Fecha: 1997.

Entidad organizadora: Universidad Nacional de Educación a Distancia. Sede en Denia.

Materia: Técnicas de relajación.

Actividad realizada: Ponencia invitada en el curso "Psicología y Rendimiento Deportivo: Conceptos y Estrategias" en el XI Curso de Verano de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Duración: 2 horas y 30 minutos.

Director: J.M. Buceta.

Fecha: Julio 2000.

Entidad organizadora: Servicio de Psicología Aplicada de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Materia: La relajación en la práctica clínica.

Actividad realizada: Seminario impartido a los becarios y asesores del Servicio de Psicología Aplicada de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Duración: 6 ˆ 30 horas

Fecha: 6, 13 y 20 marzo 2001.

Entidad organizadora: Curso de Primavera 2001 de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Sede en Ávila.

Materia: Técnicas de respiración y relajación para controlar el estrés: ¿Cómo controlar el exceso de activación?

Actividad realizada: Ponencia invitada en el curso "Técnicas psicológicas para el control del estrés" en el Curso de Primavera 2001 de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Duración: 2 horas y 30 minutos.

Fecha: Marzo y abril desde 2001 hasta la actualidad

Director: J.M. Buceta.

Entidad organizadora: Servicio de Formación e Investigación Sanitaria Consejería de Sanidad, Madrid.

Materia: Psicosis y relajación.

Actividad realizada. Seminario impartido para psicólogos, médicos y ATS de la Comunidad de Madrid.

Duración: 21 horas

Fecha: Abril, mayo y junio 2001.

Entidad organizadora: Universidad Nacional de Educación a Distancia. Sede en Ávila.

Materia: La integración corporal: La relajación

Actividad realizada: Ponencia invitada en el curso de verano "Psicología integral" en el XII Curso de Verano de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Duración: 2 horas y 30 minutos.

Director: M. Rodríguez Zafra.

Fecha: 23-27 julio 2001.

Entidad organizadora: Universidad Nacional de Educación a Distancia. Sede en Segovia.

Materia: Técnicas de relajación en el ámbito de la salud y el deporte.

Actividad realizada: Ponencia invitada en el curso "Psicología, Salud y Deporte" en el XII Curso de Verano de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Duración: 2 horas y 30 minutos.

Fecha: Julio 2001.

Director: J.M. Buceta.

Entidad organizadora: . Curso de Primavera de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Centro Asociado a la UNED en Ávila.

Director: J.M. Buceta.

Materia: "Técnicas de respiración y relajación para controlar el estrés: ¿cómo controlar el exceso de activación?"

Actividad realizada: Seminario impartido dentro de los "Cursos de Primavera de la Universidad Nacional de Educación a Distancia".

Duración: 4 horas.

Fecha: 30 de Marzo de 2003.0

Entidad organizadora: Centro Asociado a la Universidad Nacional de Educación a Distancia en Madrid.

Director: Santiago Segovia.

Materia: Técnicas de relajación aplicadas al tratamiento de los trastornos de ansiedad.

Actividad realizada: Ponencia invitada en el curso "Recursos Terapéuticos en el tratamiento de la ansiedad".

Duración: 1 hora y media

Fecha: 24 de Marzo de 2004.

Entidad organizadora: Curso de Escuelas de Verano de la Universidad Nacional de Educación a Distancia Centro Asociado a la Universidad Nacional de Educación a Distancia en Plasencia.

Director: M. Rodríguez Zafra.

Materia: Taller de relajación aplicada

Actividad realizada: Taller de relajación aplicada impartido en el curso Psicología y Niveles de Conciencia dentro de los "Cursos de Escuelas de Verano de la Universidad Nacional de Educación a Distancia"

Duración: 2 horas y media.

Fecha: 6 de Julio de 2004.

Entidad organizadora: Universidad Nacional de Educación a Distancia. Centro Asociado a la UNED en Ávila.

Directora: B.Mas

Materia: Aspectos prácticos del entrenamiento en relajación";

"Las técnicas de relajación: Entrenamiento autógeno";

Las técnicas de relajación: Relajación progresiva de Jacobson

Actividad realizada: Dirección del Curso Práctico de Técnicas de Relajación y ponencias impartidas en el "Curso Práctico de Técnicas de Relajación" dentro de los "Cursos de Otoño

de la Universidad Nacional de Educación a Distancia

Duración: del curso 30 horas; total de los seminarios 13 horas.

Fecha: 22 23 y 24 de Octubre de 2004.

Entidad organizadora: Centro Asociado a la Universidad Nacional de Educación a Distancia en Madrid.

Directora: Santiago Segovia.

Materia: Técnicas de relajación aplicadas al tratamiento de los trastornos de ansiedad

Actividad realizada: Ponencia invitada en el curso "Recursos Terapéuticos en el tratamiento de la ansiedad".

Duración 1 hora y 30 minutos.

Fecha: 24 de Marzo de 2005.

Entidad organizadora: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Centro Asociado a la UNED en Burgos (2006) y en Ávila (2007).

Director: B.Mas.

Materia: Hacia una vida más tranquila: técnicas de relajación

Curso: Programa de enseñanza abierta.

Actividad realizada: Seminario impartido dentro del curso del programa de Enseñanza Abierta de los Cursos de Formación Continua de la Universidad Nacional de Educación a Distancia".

Duración: 6 horas.

Fecha: Mayo 2006, 2007.

Entidad organizadora: Complejo asistencial de Ávila. Hospital Nra. Sonsoles. Junta de Castilla y León.

Profesor: B. Mas

Materia: La relajación en el niño.

Actividad realizada: Seminario teórico práctico.

Duración: 15 horas.

Fecha: Noviembre 2005

Entidad organizadora: Complejo asistencial de Ávila. Hospital Nra. Sonsoles. Junta de Castilla y León.

Profesor: B.Mas

Materia: La relajación en el adulto.

Actividad realizada: Seminario teórico práctico.

Duración: 15 horas.

Fecha: Noviembre 2006, Octubre 2007.

#### Otros Meritos

Experta en meditación, practica superior a 8 años

Maestra de Chaoyi Fanhuang Qigong

Nombramiento: Maestra de Chaoyi Fanhuang Qigong

Fecha: Sevilla, 16 de Mayo de 2010

Certificada por: Sifu Yap Soon-Yeong

#### CURSOS ASISTIDOS

Chaoyi Fanhuang Qigong, nivel 2

Fecha: 3 de Septiembre de 2008, Sevilla

Chaoyi Fanhuang Qigong, nivel 3

Fecha: 25 de Abril de 2009, Bilbao

Chaoyi Fanhuang Qigong, nivel 4

Fecha: 3 de Mayo de 2009, Bilbao

Chaoyi Fanhuang Qigong, nivel 5

Fecha: 22 de Agosto de 2009, El Escorial

Chaoyi Fanhuang Qigong, Open Meditation Retreat

Fecha: 11 de Diciembre de 2009, Malasia

Chaoyi Fanhuang Qigong, nivel 6

Fecha: 16 de Mayo de 2010, Sevilla

Chaoyi Fanhuang Qigong, Workshop de Meditacion

Fecha: 2 de Abril de 2010, Madrid

Chaoyi Fanhuang Qigong, nivel 4

Fecha: 25 de Abril de 2010, Bilbao

Chaoyi Fanhuang Qigong, nivel 4

Fecha: 30 de Mayo de 2010, Denia