

## **PROFESORADO**

---

### **María Jesús Caurcel Cara**

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Granada

### **Jesús Juan Plaza Hernández**

Centro de Naturopatía y Quiromasaje J. Plaza (Granada)

### **José María Sánchez Garrido**

Profesor de E. S. de Educación Física

### **Jorge Ramírez Diacomanolí**

Profesor de Chikung y Taichi en el centro DarumaNur (Granada)

### **Maira Lemes Dos Santos**

Psicóloga y Psicoterapeuta Corporal

### **Plazo de Inscripción y de Solicitud de Beca:**

Del 10 de enero al 1 de marzo de 2011

### **Importe de la Matrícula:**

105.- Euros

### **Número de Becas:**

Se destinarán a becas un máximo del 15% del presupuesto del curso y se distribuirán conforme a los criterios establecidos en la Normativas de Becas de la Universidad de Granada.

### **Información Complementaria**

Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación.  
Facultad de Ciencias de la Educación  
Campus de Cartuja.  
18071 Granada.  
Tlfno.: 958243967 (martes)  
Email: caurcel@ugr.es

# **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS**

**7ª EDICIÓN**

(11/CA/029)

**GRANADA**

Del 8 al 21 de marzo de 2011

**PROPONE**

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación.

**DIRECCIÓN**

María Jesús Caurcel Cara

**Coordinación**

José María Sánchez Garrido

## PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Durante su crecimiento y desarrollo los niños y niñas experimentan frecuentemente diversas formas de ansiedad en sus actividades cotidianas, a lo que hay que sumar la tensión muscular producida por la sobre activación muscular propia de su mayor nivel de actividad física. Ante esta situación la relajación se erige como herramienta adecuada para reducir el estrés y superar el malestar psicológico y físico a los niños. Dentro del término relajación se incluyen no sólo una técnica, sino varias formas de hacer o de influir sobre la tensión y ansiedad. Aprender a relajarse es posible para cualquier persona con independencia de su edad y sus características. Las investigaciones han demostrado la eficacia y los beneficios de la relajación en el plano físico, cognitivo, emocional y social, Por ello, es fundamental subrayar su importancia y destacar la necesidad que tienen los diversos profesionales de formarse específicamente en técnicas de relajación para niños, ya sea para utilizarlas como tratamiento en si mismo o como recurso para lograr la cooperación, aceptación, receptividad , participación o implicación de los mismos en el tratamiento especializado.

Así durante este curso, se aportará una visión global de las diversas técnicas de relajación adecuadas para niños, que podrán aplicarse sólo o en pequeños grupos, sin necesidad de grandes recursos materiales ni humanos, y en diversos contextos como el aula ordinaria de Educación Física, de Audición y lenguaje, de Educación Especial, Hospitales, Centros de Fisioterapia, etc.

### **Objetivos:**

- Concienciar a los profesionales o futuros profesionales que van a trabajar con niños de la utilidad y beneficios de la relajación como instrumento útil en su práctica profesional.
- Generar una disposición favorable hacia el aprendizaje y utilización de técnicas de relajación como un recurso más de su práctica profesional.
- Conocer las habilidades básicas y genéricas para realizar con éxito las distintas técnicas de relajación.
- Practicar diferentes técnicas de relajación tomando conciencia de las sensaciones que producen.

## PROGRAMA

1. Introducción: concepto de relajación y presentación de las diferentes técnicas.
2. Respiración consciente.
3. Método de relajación muscular progresiva de Jacobson.
4. La relajación a través del juego.
5. Masaje infantil.
6. Relajación para niños con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo.
7. Relajación para niños con trastornos de la audición, el lenguaje, y la comunicación.
8. Relajación emocional y creativa
9. Relajación a través del trabajo de las calidades del movimiento: musicoterapia y danzaterapia.
10. Yoga para niños.
11. Chi-Kung para niños.

## CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

**Dirigido a:** Alumnos de: Magisterio, Logopedia, Psicología, Pedagogía, Psicopedagogía, Educación Social, INEF, Terapia Ocupacional, Trabajo Social, Enfermería y Fisioterapia. Diplomados o Licenciados en las anteriores titulaciones.

**Titulación:** Certificado de Aptitud

**Lugar de realización:** Facultad de Ciencias de la Educación (Aula C1)

**Horario:** De lunes a viernes de 17:30 a 21:30 h

**Plazas:** 40 alumnos/as

**Número de horas:** 45

**Vestimenta:** ropa cómoda tipo chándal

\*Los cursos organizados por el Centro de Formación Continua se podrán reconocer como créditos de libre configuración, según normativa aprobada por el Consejo de Gobierno de la Universidad de Granada, en sesión de 14 de abril de 1997.

\* La realización del curso queda supeditada a la matriculación del número de alumnos previsto en la publicidad y/o autorizado por el Centro de Formación Continua.