



Universidad  
de Alcalá

# GUÍA DOCENTE

## **Consciencia y movimiento I: empieza por ti. Humanizando la salud**

**Unidad Docente de Fisioterapia  
Departamento Enfermería y Fisioterapia**

**Curso Académico 2021/2022  
Todos los Cursos – Segundo Cuatrimestre**

## GUÍA DOCENTE

<b>Nombre de la asignatura:</b>	Consciencia y movimiento: Empieza por ti. Humanizando la salud
<b>Código:</b>	101002
<b>Titulación en la que se imparte:</b>	Grado en Fisioterapia, Enfermería y Medicina (y Educación)
<b>Departamento y Área de Conocimiento:</b>	Departamento de Enfermería y Fisioterapia. Unidad Docente de Fisioterapia. Área de Fisioterapia.
<b>Carácter:</b>	Transversal
<b>Créditos ECTS:</b>	6 ECTS
<b>Curso y cuatrimestre:</b>	Todos los Cursos - Segundo Cuatrimestre
<b>Profesorado:</b>	Profª. Dra. Belén Díaz Pulido: <a href="mailto:belen.diazp@uah.es">belen.diazp@uah.es</a> (coordinadora) Profª. Dra. Susana Núñez Nagy: <a href="mailto:susana.nunez@uah.es">susana.nunez@uah.es</a> Profª. Dra. Yolanda Pérez Martín: <a href="mailto:yolanda.perez@uah.es">yolanda.perez@uah.es</a> Profª. Dra. Milagros Pérez: <a href="mailto:milagros.perez@uah.es">milagros.perez@uah.es</a> Profª. Dra. Isabel Rodríguez Costa: <a href="mailto:isabel.rodriguez@uah.es">isabel.rodriguez@uah.es</a>
<b>Horarios de Tutoría:</b>	A demanda previa petición mediante correo electrónico a las Profesoras.
<b>Idioma en el que se imparte:</b>	Español

### 1. PRESENTACIÓN

El estilo de vida exigente y agitado de la contemporánea sociedad occidental, y en la actualidad la compleja situación sobrevenida por la COVID-19, nos han precipitado por un lado a perder de vista la escucha de las necesidades más personales, así como al distanciamiento social, a una limitación en la posibilidad de movilizarnos y desplazarnos y a situaciones verdaderamente complejas difíciles de sobrellevar.

Por otro lado, los avances tecnológicos y científicos en las Ciencias de la Salud de los últimos años han conducido, por una parte, a grandes éxitos en el tratamiento de enfermedades que dejan de ser mortales y pasan a cronificarse, aunque también han conducido a una deshumanización de la atención.

Ante tantas dificultades contemporáneas, se hace imprescindible una saludable “relación” con nosotros mismos, a través de un trabajo de toma de consciencia corporal y del movimiento, que facilite un mejor afrontamiento de estas situaciones y limitaciones. Sólo desde este punto de partida podrá facilitarse el desarrollo de la actual corriente sociosanitaria que señala la necesidad de humanizar la asistencia potenciando el abordaje integral del sujeto y considerando vitales valores como la empatía, el respeto, la dignificación...

Para ello, en primer lugar se necesita formación básica incluida en el plan de estudios de los distintos grados en Ciencias de la Salud. No obstante, hay elementos que pueden facilitar su

integración, como son: autoexperimentar los procesos que se pretenden aprender y desarrollándolas en uno mismo, para luego poder trasladarlos a la atención y relación de ayuda a otros.

Ese es el propósito de esta asignatura, de naturaleza fundamentalmente práctica y experiencial, donde, partiendo de prácticas sencillas con base en el movimiento consciente, se persigue la autoexploración, el autoconocimiento y la humanización del trato que uno se da a sí mismo, con el fin último de contribuir a la humanización de la atención en salud.

Pretende la adquisición de las actitudes, recursos, herramientas, habilidades y competencias que permitan evaluar y aplicarlo fundamentalmente a la vida personal, y en un futuro a la actividad profesional del estudiante. Los estudiantes indagarán, descubrirán, experimentarán, integrarán, identificarán y compartirán diferentes experiencias basadas en el autoconocimiento y toma de conciencia a través del movimiento.

## REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

Cómo requisito para cursar la asignatura “Consciencia y movimiento I: Empieza por ti. Humanizando la salud” es necesario ser estudiante de los Grados de Fisioterapia, Enfermería o Medicina. Por el interés generado por la asignatura desde las titulaciones de Educación, los estudiantes de los diferentes Grados de Educación también podrán cursarla. Indicar que en el plazo inicial ordinario de matriculación esta asignatura estará disponible para los estudiantes de Fisioterapia, y si quedan vacantes se abrirá también al resto de titulaciones indicadas (Enfermería, Medicina y Educación) en el periodo de modificación de matrícula.

Para el correcto seguimiento de la asignatura es conveniente que el estudiante tenga curiosidad, ganas de autoconocerse, ilusión por experimentar e investigar con uno mismo con una mente abierta y espíritu crítico.

## 2. COMPETENCIAS

El estudiante irá adquiriendo paulatinamente, durante el desarrollo de la asignatura las siguientes **competencias**:

1. Identificar las sensaciones corporales que proceden del propio cuerpo en cada momento, así como los componentes afectivo y cognoscitivo que las acompañan.
2. Vivenciar y desarrollar de forma práctica diferentes técnicas de autoconocimiento y concienciación del cuerpo, a través del movimiento y la atención consciente.

3. Evaluar los cambios que se producen en el cuerpo, en la afectividad y en el estado mental tras el trabajo a través del movimiento consciente.
4. Sensibilizar a los futuros profesionales como agentes de humanización empezando por uno mismo.
5. Reflexionar sobre el proceso de autoconocimiento.
6. Autoconfianza y autorrespeto.
7. Innovación y creatividad.

### 3. CONTENIDOS

A través de la vivencia personal y reflexión de la propia experiencia y aprendizaje y en base a los avances que la investigación clínica y la práctica basada en la evidencia proporcionan, se pretende facilitar un autoconocimiento y autoexperiencia que favorezca la sensibilización para la humanización en la atención de los futuros profesionales de las Ciencias de la Salud.

Se proponen los siguientes Módulos de Aprendizaje:

Módulos de Aprendizaje	Contenidos	Horas Presenciales	Créditos ECTS
Humanización en la atención sanitaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Significado de humanización en la atención sanitaria.</li> <li>- Introducción a las técnicas de consciencia corporal y del movimiento</li> </ul>	4 horas Grupo grande	0.5
Autocuidado del profesional sanitario: Técnicas y métodos de autoconocimiento, consciencia corporal y del movimiento	Autoconocimiento a través del movimiento (movimiento consciente): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiración.</li> <li>- Masaje y automasaje.</li> <li>- Trabajo a través del sistema neuro-musculoesquelético: sistemas de coordinación neuromotora (cadenas musculares), posturas, estiramientos, etc.</li> <li>- Conciencia corporal: autopercepción a través de la postura y el movimiento (ritmo, gestualidad, relajación, etc.).</li> </ul> Hábitos saludables para el autocuidado.	36 horas Grupo grande	4.5
Sensibilización como agente de humanización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud humanizadora y organización humanizada.</li> </ul>	8 horas Grupos pequeños	1

## 4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE. ACTIVIDADES FORMATIVAS

### 4.1. Distribución de créditos

Actividades Formativas	Horas Presenciales	Total
Sesiones Presenciales	48 horas	150 Horas  6 Créditos ECTS
Actividades Virtuales	20 horas	
Tutorías Docentes Programadas	12 horas	
Trabajo Autónomo	70 horas	

### 4.2. Estrategias Metodológicas, Materiales y Recursos Didácticos

Las Estrategias Metodológicas propuestas en la asignatura se basan tanto en el estudio individualizado como en grupo, a través de las herramientas disponibles en el aula, tanto presencial como en la plataforma virtual BlackBoard. De este proceso, se espera que la asimilación de contenidos sea a partir de un estudio crítico de los mismos, apoyados en la bibliografía y el material recomendado, así como el seguimiento activo tanto de las sesiones presenciales como de los espacios virtuales de la asignatura. El profesor asumirá el papel de dinamizador y facilitador del proceso de aprendizaje y el estudiante deberá mantener una actitud positiva, participativa, abierta y dinámica. En este sentido, la metodología que se empleará será principalmente el aprendizaje cooperativo, que se complementará con clases magistrales, talleres prácticos, debates, visionado de vídeos, aprendizaje-servicio y otros recursos metodológicos, según las necesidades de aprendizaje para adquirir las competencias de la asignatura.

Actividades Formativas	Estrategias metodológicas
Sesiones Presenciales	Aplicación y profundización de conocimientos y habilidades a través de distintas estrategias: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clases magistrales</li> <li>- Conferencias de profesionales invitados</li> <li>- Talleres prácticos</li> <li>- Sesiones de estudios de casos y debates;</li> <li>- Elaboración y ejecución de los programas de intervención de Aprendizaje servicio.</li> </ul>
Actividades virtuales	Actividades programadas para el aprendizaje individual y cooperativo a través de la participación en los foros virtuales de grupo y/o de debate de la Blackboard.
Tutorías Docentes Programadas	Atención individualizada y/o en grupos reducidos con el fin de realizar el seguimiento del proceso de aprendizaje de los estudiantes con la población de intervención.
Trabajo autónomo	Lecturas y estudio individual y en grupo. Actividades programadas para aprendizaje individual y/o cooperativo a través de: diario reflexivo y preparación del material necesario para la intervención de aprendizaje servicio.

Los Materiales y Recursos Didácticos que se utilizan acorde con las Estrategias Metodológicas propuestas en la asignatura son, entre otros:

- Seminarios, Talleres, Aula de Informática, Despacho de Tutorías Docentes Programadas, Aula Virtual de la Universidad de Alcalá, Biblioteca de Ciencias Experimentales donde se llevarán a cabo las sesiones presenciales y/o virtuales, las tutorías docentes programadas, tanto del trabajo autónomo individual como en grupo.

**Si las autoridades sanitarias consideraran necesaria la suspensión de la actividad docente presencial o las circunstancias de la asignatura lo requieren, la docencia, o parte de la misma, continuaría con la metodología online hasta que se levantara la suspensión, momento en el que se volvería a la modalidad presencia.**

## 5. EVALUACIÓN

La evaluación se ajustará a **Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los aprendizajes** (aprobada en Consejo de Gobierno de 24 de Marzo de 2011 y modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 31 de octubre de 2019): <https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/organizacion-y-gobierno/.galleries/Galeria-Secretaria-General/Normativa-Evaluacion-Aprendizajes.pdf>

que tiene por objeto regular la evaluación del rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad de Alcalá, siendo objeto de evaluación los resultados del aprendizaje del

estudiante relativos a la adquisición de conocimientos, capacidades, destrezas, habilidades, aptitudes y actitudes, de acuerdo con las competencias y contenidos especificados en esta Guía Docente.

El estudiante dispone de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria:

- **CONVOCATORIA ORDINARIA:** los estudiantes podrán optar por un sistema de Evaluación Continua o, si cumplen los requisitos, Evaluación Final.
  - **Evaluación Continua:** es un sistema de evaluación que incluye la valoración del desarrollo de las competencias, es decir, adquisición de conocimientos teóricos y prácticos, capacidades, destrezas, aptitudes, habilidades, actitudes y otros, durante todo el proceso de aprendizaje de la asignatura. Este tipo de evaluación es la deseable y apropiada para la metodología anteriormente descrita, y para la adquisición de las competencias y objetivos de aprendizaje propuestos en la asignatura. Para superar la **Evaluación Continua** es obligatoria la asistencia a todas las sesiones presenciales, así como la elaboración y entrega, en plazo y forma, de todas las actividades presenciales, no presenciales o virtuales propuestas. Asimismo, es imprescindible haber superado todas las actividades, según los criterios de calificación expuestos en el apartado correspondiente, para superar la asignatura. Para superar la Evaluación Continua, tal y como se indica en el punto 6 (4) de la Normativa de Evaluación antedicha, *en las asignaturas cuya guía docente expresa y motivadamente así lo establezca, la superación de diferentes tipos de prácticas obligatorias podrá ser considerada elemento imprescindible de la evaluación, tanto en la convocatoria ordinaria como en la extraordinaria.* Si el estudiante no participa en el proceso de enseñanza-aprendizaje según lo establecido en esta guía docente en cuanto a asistencia, realización y entrega de actividades de aprendizaje y evaluación, se considerará **no presentado en la convocatoria ordinaria**. Por otro lado, si el estudiante **no supera la Evaluación Continua y formativa**, se considerará **suspenso en la convocatoria ordinaria**. De esta forma, en ambos casos, el estudiante deberá presentarse a la **convocatoria extraordinaria**.
  - **Evaluación Final:** los estudiantes que, por causa justificada, no puedan acogerse al sistema de Evaluación Continua y Formativa, podrán realizar una **Evaluación Final** en la **convocatoria ordinaria** del curso académico. Entre otras, son causas que permiten acogerse a la evaluación final, sin perjuicio de que tengan que ser valoradas en cada caso concreto, la realización de prácticas presenciales, las obligaciones laborales, las obligaciones familiares, los motivos de salud y la discapacidad. El hecho de seguir los estudios a tiempo parcial, no otorga, por sí mismo, el derecho a optar por

la Evaluación Final. Para acogerse a la misma, el estudiante deberá **solicitarlo por escrito al/la Decano/a Adjunto/a de Fisioterapia de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, con copia a la coordinadora de la asignatura, explicando las razones que le impiden seguir el sistema de Evaluación Continua, en las dos primeras semanas del cuatrimestre de impartición de la asignatura.** En el caso de aquellos estudiantes que, por razones justificadas, no tengan formalizada su matrícula en la fecha de inicio del curso o del periodo de impartición de la asignatura, el plazo indicado comenzará a computar desde su incorporación a la Titulación. El **Decano/a de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud** deberá valorar las circunstancias alegadas por el estudiante y tomar una decisión motivada. Transcurridos 15 días hábiles sin que el estudiante haya recibido respuesta expresa por escrito a su solicitud, se entenderá que ha sido estimada. **Los estudiantes que hayan seguido la Evaluación Continua y no la hayan superado, no podrán acogerse a la Evaluación Final en la convocatoria ordinaria.**

- **CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:** los estudiantes que no hayan superado la Evaluación Continua y formativa, o aquellos que, en caso de haberla solicitado, no hayan superado la Evaluación Final, podrán presentarse a la Convocatoria Extraordinaria.

## 5.1. Procedimientos de Evaluación

**Evaluación Continua:** consta de (todas ellas son necesarias para superar la asignatura):

- **Trabajo individual:** se realizarán diferentes actividades relacionadas con el autoconocimiento y el autocuidado. Para ello el estudiante realizará un Diario Reflexivo (50% de la calificación final) y una Autoevaluación Final (10%).
- **Trabajo grupal:** preparación, planificación, diseño, ejecución y evaluación de programas de Aprendizaje Servicio sobre la sensibilización para humanizar la atención sanitaria. Para ello el estudiante realizará una Carpeta de Aprendizaje (30%) y Coevaluación (10%).

Los profesores podrán establecer pautas concretas o tareas adicionales, tanto individualmente como en grupo, si consideran oportuno, con el fin de facilitar la adquisición de las competencias de la asignatura.



**Evaluación Final:** consta de las siguientes actividades (todas ellas son necesarias para superar la asignatura):

- Presentación de una grabación en archivo digital y del material de la propuesta del programa de Aprendizaje servicio. Esta parte supondrá 60% de la calificación.
- Control de aprendizaje e integración de conocimientos y contenidos teórico-prácticos presencial, en la fecha programada. Esta parte supondrá 40% de la calificación.
- Participación en las Tutorías Docentes Programadas individuales, la autoevaluación, coevaluación y reflexión personal sobre el propio proceso de aprendizaje. Servirán para incrementar hasta un punto la calificación final del estudiante.

**CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:** consta de las siguientes actividades (todas ellas son necesarias para superar la asignatura):

- Presentación de una grabación en archivo digital y del material de la propuesta del programa de Aprendizaje servicio. Esta parte supondrá 60% de la calificación.
- Control de aprendizaje e integración de conocimientos y contenidos teórico-prácticos presencial, en la fecha programada. Esta parte supondrá 40% de la calificación.
- Participación en las Tutorías Docentes Programadas individuales, la autoevaluación, coevaluación y reflexión personal sobre el propio proceso de aprendizaje. Servirán para incrementar hasta un punto la calificación final del estudiante.

## 5.2. Criterios de Evaluación y Calificación

Los **Criterios de Evaluación** de esta asignatura están relacionados con la adquisición de las competencias anteriormente descritas. Es **imprescindible** la participación y cumplimiento de las normas y plazos de entrega en las actividades propuestas. Asimismo, los **Criterios de Calificación**, son los siguientes:

<b>MATRICULA DE HONOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implicación excelente en todas las sesiones presenciales, tutorías docentes programadas y actividades propuestas;</li> <li>- En el Diario Reflexivo (individual): exposición excelente completa, clara y concisa de los contenidos de todos los talleres y reflexión personal razonada y profunda sobre su propio proceso de aprendizaje y experiencia.</li> <li>- Autoevaluación final reflexionada, justificada y acorde a lo manifestado por los profesores y compañeros.</li> <li>- En la Carpeta de Aprendizaje del proceso de Aprendizaje servicio: excelente exposición completa, clara y concisa personal razonada y profunda sobre su propio proceso de aprendizaje y experiencia.</li> <li>- Coevaluación excelente de los compañeros</li> </ul>
---------------------------	---



<b>SOBRESALIENTE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Muy buena implicación en todas las sesiones presenciales, tutorías docentes programadas y actividades propuestas;</li><li>- En el Diario Reflexivo (individual): muy buena exposición completa, clara y concisa de los contenidos de todos los talleres y reflexión personal razonada y profunda sobre su propio proceso de aprendizaje y experiencia.</li><li>- Autoevaluación final reflexionada, justificada y acorde a lo manifestado por los profesores y compañeros.</li><li>- En la Carpeta de Aprendizaje del proceso de Aprendizaje servicio: muy buena exposición completa, clara y concisa personal razonada y profunda sobre su propio proceso de aprendizaje y experiencia.</li><li>- Coevaluación muy buena de los compañeros</li></ul>
<b>NOTABLE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Buena implicación en todas las sesiones presenciales, tutorías docentes programadas y actividades propuestas;</li><li>- En el Diario Reflexivo (individual): buena exposición completa, clara y concisa de los contenidos de todos los talleres y reflexión personal razonada y profunda sobre su propio proceso de aprendizaje y experiencia.</li><li>- Autoevaluación final reflexionada, justificada y acorde a lo manifestado por los profesores y compañeros.</li><li>- En la Carpeta de Aprendizaje del proceso de Aprendizaje servicio: buena exposición completa, clara y concisa personal razonada y profunda sobre su propio proceso de aprendizaje y experiencia.</li><li>- Coevaluación buena de los compañeros</li></ul>
<b>APROBADO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Implicación aceptable en todas las sesiones presenciales, tutorías docentes programadas y actividades propuestas;</li><li>- En el Diario Reflexivo (individual): aceptable exposición completa, clara y concisa de los contenidos de todos los talleres y reflexión personal razonada y profunda sobre su propio proceso de aprendizaje y experiencia.</li><li>- Autoevaluación final reflexionada, justificada y acorde a lo manifestado por los profesores y compañeros.</li><li>- En la Carpeta de Aprendizaje del proceso de Aprendizaje servicio: aceptable exposición completa, clara y concisa personal razonada y profunda sobre su propio proceso de aprendizaje y experiencia.</li><li>- Coevaluación aceptable o baja de los compañeros</li></ul>
<b>SUSPENSO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sin implicación en las sesiones presenciales, tutorías docentes programadas y actividades propuestas;</li><li>- En el Diario Reflexivo (individual): exposición incompleta, y poco concisa de los contenidos de todos los talleres y reflexión personal sin razonar sobre su propio proceso de aprendizaje y experiencia.</li><li>- Autoevaluación final sin reflexionar ni justificar y no acorde a lo manifestado por los profesores y compañeros.</li><li>- En la Carpeta de Aprendizaje del proceso de Aprendizaje servicio: exposición incompleta y poco concisa personal razonada y profunda sobre su propio proceso de aprendizaje y experiencia.</li><li>- Coevaluación baja de los compañeros</li></ul>

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Aritzeta A, Soroa G, Balluerka N, Muela A, Gorostiaga A, Aliri J. (2017). Reducing Anxiety and Improving Academic Performance Through a Biofeedback Relaxation Training Program. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. DOI 10.1007/s10484-017-9367-z.
- Chóliz M. Procesamiento motivacional. *Emoción y motivación. La adaptación humana* 2007:501-568.
- Damasio A. En busca de Spinoza. *Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica 2005.
- Feldenkrais Moshé. *Autoconciencia por el movimiento ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal*. 1º ed. Barcelona Ediciones Paidós Ibérica. 1997.
- Hernandez Danilo. *Claves del Yoga. Teoría y práctica*. Barcelona: La liebre de marzo. 2014.
- McCraty R.; Shaffer F. (2015). Heart rate Variability: new perspectives on physiological Mechanisms, assessment of self-regulatory Capacity, and Health risk. *Glob Adv Health Med*. 4(1): 46- 61.
- Plan de Humanización de la Asistencia Sanitaria 2016-2019. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid: Dirección General de Coordinación de la Atención al ciudadano y humanización de la Asistencia Sanitaria. 2016.
- Rol del fisioterapeuta en cuidados paliativos y en pacientes al final de la vida. Kitty Löwensberg. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, Vol. 4, nº 1 - Junio 2015 I
- Smith, J.C. (2001). *Entrenamiento ABC en relajación. Una guía práctica de los profesionales de la salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Sturgeon, J.A.N& Zautra, A.J. Social pain and physical pain: shared paths to resilience. *Pain Manag*. 2016; 6: 63–74.
- Zarái R. Las emociones: nuestro camino hacia la confianza. En: Zarái R, editor. *Las emociones que curan*. Barcelona: Nueva Era. Martínez Roca 1996; 21-34.