ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Relajación Progresiva y Entrenamiento Autógeno: Fundamentos Generales

4 ECTS | 100 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Relajación Progresiva y Entrenamiento Autógeno: Fundamentos Generales de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para profesionales que desean dominar las técnicas de relajación con mayor respaldo científico en el ámbito de la salud mental y el bienestar. En un contexto donde el estrés crónico representa uno de los principales factores de riesgo para la salud física y psicológica, contar con herramientas validadas para su abordaje se ha convertido en una competencia esencial para psicólogos, terapeutas y profesionales sanitarios.

A lo largo del programa, profundizarás en las bases psicofisiológicas del estrés y la respuesta de relajación, comprenderás los modelos teóricos fundamentales y aprenderás el procedimiento completo de la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender las bases psicofisiológicas del estrés y la respuesta de relajación, identificando los modelos explicativos, los mecanismos del sistema nervioso autónomo y los correlatos neurofisiológicos y neuroendocrinos implicados.

Dominar los fundamentos teóricos y el procedimiento clásico de la relajación progresiva de Jacobson, aplicando correctamente la secuencia de tensión-distensión muscular y las estrategias de manejo de dificultades habituales en el entrenamiento.

Aplicar los ejercicios del ciclo inferior del entrenamiento autógeno de Schultz, empleando correctamente las fórmulas verbales, las posturas recomendadas, los criterios de progresión y el procedimiento de retorno.

Conocer el marco histórico, conceptual y científico de las técnicas de relajación, diferenciando los principios de actuación de las orientaciones somática y cognitivo-autógena y valorando la evidencia disponible sobre su eficacia.

Identificar las principales variantes y adaptaciones de la relajación progresiva, utilizando los procedimientos abreviados, la relajación diferencial y condicionada, y las modificaciones dirigidas a poblaciones con necesidades específicas.

Conocer las aplicaciones ampliadas del entrenamiento autógeno, elaborando fórmulas orgánicas personalizadas y distinguiendo las indicaciones, contraindicaciones y los ejercicios del ciclo superior.

Objetivos del curso

Diseñar programas de intervención estructurados basados en técnicas de relajación, integrando criterios de selección y combinación de técnicas, instrumentos de evaluación de resultados y su aplicación en los distintos ámbitos profesionales.

Fundamentar la práctica profesional de las técnicas de relajación, incorporando los principios éticos, deontológicos y competenciales que regulan su aplicación clínica y extracurricular.

Temario

01 Bases psicofisiológicas del estrés, la activación y la respuesta de relajación

1.1. Conceptualización del estrés y modelos explicativos fundamentales
1.2. El sistema nervioso autónomo y su papel en la regulación del estrés y la relajación
1.3. Relación entre tensión muscular, activación cognitiva y malestar psicológico
1.4. La respuesta de relajación: conceptualización y bases neurofisiológicas
1.5. Efectos del estrés crónico sobre la salud física y psicológica

02 Marco histórico, conceptual y científico de las técnicas de relajación

2.1. Antecedentes históricos de las prácticas de relajación en las tradiciones occidental y oriental
2.2. Desarrollo histórico de las principales técnicas de relajación
2.3. Clasificación de las técnicas de relajación según sus principios de actuación
2.4. Evidencia científica acumulada sobre la eficacia de las técnicas de relajación

Temario

03 Relajación progresiva de Jacobson: fundamentos teóricos y procedimiento clásico

3.1. Principios teóricos fundamentales de la relajación progresiva
3.2. Procedimiento original de Jacobson: descripción detallada del método completo
3.3. Condiciones ambientales y posturales óptimas para la práctica de la relajación progresiva
3.4. El papel del terapeuta en la conducción de las sesiones de relajación progresiva
3.5. Registro y autoevaluación de los niveles de tensión muscular durante la práctica
3.6. Dificultades habituales en el aprendizaje de la relajación progresiva y estrategias de manejo
3.7. Bases para la transferencia de la práctica autónoma del paciente fuera del contexto clínico

Temario

04 Variantes y adaptaciones de la relajación progresiva para la práctica profesional

4.1. Versión abreviada de Bernstein y Borkovec: fundamentos y procedimiento sistematizado
4.2. Relajación progresiva diferencial y su aplicación funcional en la vida cotidiana
4.3. Relajación condicionada y relajación rápida como estrategias de afrontamiento inmediato
4.4. Adaptaciones de la relajación progresiva para poblaciones con necesidades específicas
4.5. Integración de la relajación progresiva en protocolos de intervención psicológica estructurados
4.6. Uso de recursos tecnológicos y soportes audiovisuales como complemento a la práctica

Temario

05 Entrenamiento autógeno de Schultz: fundamentos teóricos y ejercicios del ciclo inferior

5.1. Principios teóricos fundamentales del entrenamiento autógeno
5.2. Estructura general del método autógeno: diferenciación entre el ciclo inferior y el ciclo superior
5.3. Condiciones preparatorias para la práctica del entrenamiento autógeno
5.4. Ejercicio de pesadez: fundamentos, fórmulas verbales e instrucciones de aplicación
5.5. Ejercicio de calor: fundamentos, fórmulas verbales e instrucciones de aplicación
5.6. Ejercicio de regulación cardíaca: fundamentos fisiológicos, fórmulas y precauciones específicas
5.7. Ejercicio de regulación respiratoria: fundamentos, fórmulas y aplicación práctica
5.8. Ejercicios de regulación abdominal y frescor frontal e integración del ciclo inferior

Temario

06 Aplicaciones ampliadas del entrenamiento autógeno y aproximación al ciclo superior

6.1. Fórmulas orgánicas específicas y formulaciones intencionales personalizadas
6.2. Ejercicios del ciclo superior del entrenamiento autógeno: descripción y fundamentos
6.3. Indicaciones clínicas, contraindicaciones y efectos adversos del entrenamiento autógeno
6.4. Adaptaciones del entrenamiento autógeno para poblaciones específicas
6.5. Registro, seguimiento del progreso y corrección de errores frecuentes en la práctica

Temario

07 Integración de técnicas, evaluación de resultados y marco profesional de aplicación

7.1. Criterios para la selección de la técnica de relajación más adecuada según el perfil clínico
7.2. Combinación e integración de la relajación progresiva y el entrenamiento autógeno en la práctica clínica
7.3. Instrumentos y procedimientos para la evaluación de la respuesta de relajación
7.4. Aplicaciones de las técnicas de relajación en ámbitos profesionales específicos
7.5. Aspectos éticos, deontológicos y competenciales en la aplicación profesional de técnicas de relajación
7.6. Diseño de programas de intervención estructurados basados en técnicas de relajación
7.7. Tendencias actuales y perspectivas de futuro en la investigación y la práctica clínica de la relajación

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

