ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Técnicas de Relajación y Respiración en Salud Mental para Profesionales de la Psicología

6 ECTS | 150 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 Técnicas de Relajación y Respiración en Salud Mental para Profesionales de la Psicología de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para psicólogos que desean incorporar herramientas terapéuticas basadas en evidencia científica para el manejo de la activación fisiológica y la regulación emocional. En el contexto actual de la salud mental, donde los trastornos de ansiedad y las condiciones relacionadas con el estrés presentan una prevalencia creciente, dominar estas técnicas se convierte en una competencia esencial para ofrecer intervenciones efectivas y personalizadas.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurofisiológicos del estrés y la respuesta de relajación, identificando los mecanismos del sistema nervioso autónomo, el eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal y los marcadores fisiológicos implicados.

Dominar los procedimientos de evaluación psicofisiológica del nivel de activación, aplicando instrumentos de autoinforme y medidas fisiológicas objetivas para la planificación individualizada de la intervención.

Aplicar las técnicas de relajación y respiración en trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo, condiciones somáticas y poblaciones clínicas especiales, seleccionando los protocolos adecuados según el perfil del paciente.

Analizar la evidencia científica sobre la eficacia de las técnicas de relajación y respiración en salud mental, diferenciando los modelos teóricos explicativos y los factores moduladores de su efectividad terapéutica.

Conocer las principales técnicas de relajación y respiración —respiración diafragmática, relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, imaginería guiada y mindfulness—, describiendo sus protocolos de aplicación, indicaciones y contraindicaciones clínicas.

Utilizar el biofeedback y las herramientas tecnológicas como recursos complementarios al entrenamiento en relajación, evaluando su evidencia y sus implicaciones éticas.

Objetivos del curso

Diseñar programas individualizados de entrenamiento en relajación y respiración, integrando las técnicas en marcos terapéuticos establecidos y promoviendo la generalización de habilidades a la vida cotidiana del paciente.

Desarrollar las competencias profesionales y éticas requeridas para la aplicación clínica de técnicas de relajación, fundamentando la práctica en la supervisión clínica, la formación continuada y el marco deontológico vigente.

Temario

01 Fundamentos neurofisiológicos del estrés, la activación y la respuesta de relajación

1.1. El concepto de activación psicofisiológica y su relevancia clínica en salud mental
1.2. Neuroanatomía y neurofisiología del sistema nervioso autónomo
1.3. El eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal y la respuesta neuroendocrina al estrés
1.4. Mecanismos neurofisiológicos que subyacen a la respuesta de relajación
1.5. Relación entre la activación fisiológica crónica y el desarrollo de psicopatología

Temario

02 Bases psicológicas y evidencia científica de las técnicas de relajación y respiración en salud mental

2.1. Marco histórico y evolución de las técnicas de relajación dentro de la psicología clínica
2.2. Modelos teóricos explicativos de la eficacia de las técnicas de relajación
2.3. Revisión de la evidencia científica sobre técnicas de relajación en trastornos mentales
2.4. Factores moduladores de la eficacia terapéutica de las técnicas de relajación
2.5. Limitaciones metodológicas en la investigación sobre relajación y respiración
2.6. Integración de la evidencia científica en la toma de decisiones clínicas del profesional

Temario

03 Evaluación psicofisiológica del nivel de activación y la respuesta de relajación en el contexto clínico

3.1. Principios generales de la evaluación psicofisiológica orientada a la intervención en relajación
3.2. Instrumentos de autoinforme para la medición de la ansiedad, el estrés y la tensión percibida
3.3. Medidas fisiológicas objetivas para la evaluación del nivel de activación
3.4. Evaluación funcional del patrón de activación individual del paciente
3.5. Establecimiento de líneas base, criterios de cambio terapéutico e integración en la planificación de la intervención

Temario

04 Técnicas de respiración: fundamentos fisiológicos, modalidades y aplicación clínica

4.1. Anatomía y fisiología del sistema respiratorio aplicadas a la comprensión de la práctica clínica
4.2. Relación entre patrones respiratorios disfuncionales y trastornos psicológicos
4.3. Respiración diafragmática: fundamentos, protocolo de entrenamiento y progresión terapéutica
4.4. Respiración rítmica y técnicas con control de tiempos espiratorios prolongados
4.5. Técnicas de coherencia cardíaca y biofeedback respiratorio aplicados a la regulación autonómica
4.6. Técnicas respiratorias derivadas de tradiciones contemplativas adaptadas al contexto clínico
4.7. Indicaciones, contraindicaciones y precauciones clínicas en la aplicación de técnicas respiratorias
4.8. Diseño de programas de entrenamiento respiratorio individualizados según el perfil del paciente

Temario

05 Relajación muscular progresiva: protocolos, variantes y aplicación en el contexto clínico

5.1. Fundamentos teóricos del método de Jacobson y su evolución histórica hasta la actualidad
5.2. Protocolo estándar de relajación muscular progresiva de Bernstein y Borkovec
5.3. Variantes abreviadas: relajación diferencial, relajación condicionada y técnicas de liberación rápida de tensión
5.4. Habilidades del terapeuta en la conducción de sesiones de relajación muscular progresiva
5.5. Indicaciones clínicas principales y poblaciones específicas de aplicación
5.6. Contraindicaciones, precauciones y efectos paradójicos de la relajación muscular progresiva
5.7. Integración de la relajación muscular progresiva en programas terapéuticos multicomponente

Temario

06 Entrenamiento autógeno, técnicas de visualización e imaginería guiada en la práctica clínica

6.1. Fundamentos teóricos y metodológicos del entrenamiento autógeno de Schultz
6.2. Protocolo de aplicación del entrenamiento autógeno en el contexto de la salud mental
6.3. Técnicas de visualización e imaginería guiada como estrategias de inducción de la relajación
6.4. Imaginería guiada aplicada a la regulación emocional y al desarrollo de estrategias de afrontamiento
6.5. Diferencias, complementariedades y criterios clínicos de selección entre técnicas sugestivas
6.6. Precauciones clínicas y contraindicaciones en el uso de técnicas basadas en sugestión e imaginería

Temario

07 Mindfulness y técnicas meditativas aplicadas a la intervención en salud mental

7.1. Concepto de mindfulness: orígenes históricos, definición operativa y diferenciación respecto de la relajación
7.2. Bases neuropsicológicas de la meditación y su relación con la regulación emocional
7.3. Programa de reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR) de Jon Kabat-Zinn
7.4. Terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) y su aplicación en la prevención de recaídas
7.5. Prácticas formales e informales de mindfulness aplicables en la sesión clínica
7.6. Técnicas meditativas complementarias: meditación de bondad amorosa y prácticas basadas en compasión
7.7. Indicaciones, contraindicaciones y competencias profesionales para la aplicación clínica de mindfulness

Temario

08 Aplicación de técnicas de relajación y respiración en trastornos de ansiedad y trastornos relacionados con el estrés

8.1. Formulación clínica del caso y selección de técnicas según el perfil predominante de activación
8.2. Trastorno de ansiedad generalizada: protocolos de relajación aplicada
8.3. Trastorno de pánico y agorafobia: reeducación respiratoria y exposición interoceptiva
8.4. Ansiedad social y ansiedad de ejecución: técnicas de desactivación fisiológica previas a la exposición
8.5. Trastorno de estrés postraumático: consideraciones especiales y precauciones en la aplicación de relajación
8.6. Fobias específicas: la desensibilización sistemática y el papel de la relajación en la facilitación de la exposición
8.7. Trastornos adaptativos y estrés laboral: programas estructurados de manejo del estrés basados en relajación
8.8. Síntesis de la evidencia específica y recomendaciones de guías clínicas para cada trastorno de ansiedad

Temario

09 Aplicación de técnicas de relajación y respiración en trastornos del estado de ánimo, condiciones somáticas y otras poblaciones clínicas

9.1. Técnicas de relajación y respiración en el abordaje terapéutico de la depresión
9.2. Aplicación en trastornos psicosomáticos, somatizaciones y condiciones de dolor crónico
9.3. Insomnio y trastornos del sueño: técnicas de relajación como intervención principal y coadyuvante
9.4. Aplicación en trastornos de la conducta alimentaria y problemas de regulación emocional asociados
9.5. Adaptaciones de las técnicas de relajación y respiración para poblaciones clínicas especiales
9.6. Relajación y respiración en contextos de intervención grupal en servicios de salud mental

Temario

10 Biofeedback y tecnología aplicada al entrenamiento en relajación y respiración

10.1. Conceptos fundamentales del biofeedback y su base teórica en los principios de aprendizaje
10.2. Modalidades de biofeedback de mayor relevancia para la relajación en el contexto clínico
10.3. Neurofeedback: fundamentos básicos y aplicaciones complementarias en salud mental
10.4. Aplicaciones móviles y dispositivos wearables para el entrenamiento autónomo del paciente
10.5. Evidencia científica y consideraciones éticas en el uso del biofeedback y la tecnología clínica

Temario

11 Diseño, planificación e integración de programas de relajación y respiración en la intervención psicológica

11.1. Criterios clínicos de selección de técnicas según la formulación individualizada del caso
11.2. Diseño de programas individualizados de entrenamiento en relajación y respiración
11.3. Generalización de las habilidades de relajación a la vida cotidiana del paciente
11.4. Evaluación continua de resultados y ajuste dinámico del programa terapéutico
11.5. Integración de las técnicas de relajación en marcos terapéuticos establecidos
11.6. Documentación clínica, registro sistemático y comunicación de la intervención en relajación

12 Competencias profesionales, marco ético y supervisión clínica en la aplicación de técnicas de relajación y respiración

12.1. Competencias específicas del profesional de la psicología en el ámbito de las técnicas de relajación
12.2. Marco ético y deontológico en la aplicación de técnicas de relajación y respiración
12.3. Supervisión clínica y formación continuada como garantías de calidad en la práctica profesional
12.4. Perspectivas de futuro en la investigación y la práctica clínica de la relajación y la respiración en salud mental

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 6 créditos ECTS y 150 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

