ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Técnicas de Relajación y Respiración: Fundamentos y Práctica Guiada

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: Fundamentos y Práctica Guiada de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para profesionales que desean integrar herramientas científicamente validadas en su práctica. En un contexto donde el estrés crónico impacta significativamente en la salud de la población, contar con competencias especializadas en técnicas de relajación se convierte en un valor diferencial imprescindible para quienes trabajan en ámbitos sanitarios, educativos, sociales u organizacionales.

A lo largo de este programa, profundizarás en los fundamentos psicofisiológicos del estrés y la respuesta de relajación, dominando técnicas como la relajación muscular progresiva de Jacobson, el entrenamiento autógeno de Schultz, diversas modalidades de respiración terapéutica, mindfulness y visualización guiada.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos psicofisiológicos del estrés y la respuesta de relajación, identificando los modelos teóricos, los mecanismos neuroendocrinos implicados y los efectos de la práctica regular sobre el equilibrio homeostático.

Aplicar las técnicas de relajación muscular progresiva y el entrenamiento autógeno de Schultz, utilizando los protocolos establecidos y sus adaptaciones abreviadas conforme a las indicaciones, contraindicaciones y evidencia científica disponible.

Describir los principios del mindfulness, la visualización creativa y la imaginería guiada, relacionando sus mecanismos neuropsicológicos y cognitivos con la inducción y el mantenimiento de estados de relajación profunda.

Dominar las bases neuroanatómicas y fisiológicas de la respiración, diferenciando los patrones respiratorios funcionales de los disfuncionales y reconociendo la interacción entre la ventilación y el sistema nervioso autónomo.

Clasificar y ejecutar las principales técnicas de respiración —diafragmática, con control de ratio, pranayama y de manejo agudo del estrés—, fundamentando su selección en el objetivo terapéutico y el mecanismo fisiológico de acción correspondiente.

Diseñar programas multicomponente de relajación y respiración, seleccionando y combinando técnicas según las características de poblaciones específicas —infantil, geriátrica, clínica, laboral, educativa y deportiva— y adaptando las sesiones a formatos individuales, grupales y en línea.

Objetivos del curso

Desarrollar las competencias comunicativas y metodológicas necesarias para la conducción profesional de sesiones guiadas, incorporando el manejo adecuado de la voz terapéutica, la gestión de reacciones adversas y los protocolos de actuación ante situaciones imprevistas.

Evaluar la eficacia de las intervenciones con técnicas de relajación y respiración, utilizando indicadores psicofisiológicos y subjetivos validados, e integrando la lectura crítica de la evidencia científica y los principios éticos y deontológicos en el ejercicio profesional continuo.

Temario

01 Fundamentos psicofisiológicos del estrés y la respuesta de relajación

1.1. Conceptualización del estrés: evolución histórica y modelos teóricos fundamentales
1.2. Fisiología de la respuesta de estrés: activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal
1.3. Relación entre estrés, salud y enfermedad: evidencia epidemiológica y clínica actual
1.4. La respuesta de relajación: concepto, bases científicas y mecanismos fisiológicos implicados
1.5. Clasificación general de las técnicas de relajación y respiración: panorámica del campo profesional
1.6. Marco conceptual integrador para la intervención profesional con técnicas de relajación

02 Bases neuroanatómicas y fisiológicas de la respiración y su regulación

2.1. Anatomía funcional del sistema respiratorio aplicada a la comprensión de las técnicas de respiración
2.2. Mecánica ventilatoria: fases del ciclo respiratorio, volúmenes y capacidades pulmonares
2.3. Control neural de la respiración: centros respiratorios y regulación central
2.4. Interacción entre la respiración y el sistema nervioso autónomo
2.5. Patrones respiratorios disfuncionales: identificación, evaluación y significado clínico

Temario

03 Relajación muscular progresiva: fundamentos, protocolos y aplicación guiada

3.1. Origen y desarrollo histórico de la relajación muscular progresiva de Edmund Jacobson
3.2. Fundamentos psicofisiológicos de la relación tensión-relajación en la musculatura voluntaria
3.3. Protocolo clásico de Jacobson: descripción de los grupos musculares y secuencia de aplicación
3.4. Adaptaciones y versiones abreviadas del protocolo original
3.5. Metodología para la conducción profesional de sesiones de relajación muscular progresiva
3.6. Indicaciones terapéuticas, contraindicaciones y precauciones clínicas relevantes
3.7. Evidencia científica actual sobre la eficacia de la relajación muscular progresiva

Temario

04 Entrenamiento autógeno de Schultz y técnicas de autorregulación psicofisiológica

4.1. Origen, fundamentos teóricos y principios del entrenamiento autógeno de Johannes Heinrich Schultz
4.2. Descripción de los seis ejercicios estándar del ciclo inferior del entrenamiento autógeno
4.3. Estructura y progresión de las sesiones de entrenamiento autógeno
4.4. Descargas autógenas: identificación, manejo clínico y significado terapéutico
4.5. Técnicas complementarias de autorregulación psicofisiológica
4.6. Indicaciones clínicas, contraindicaciones y evidencia científica del entrenamiento autógeno

Temario

05 Técnicas de respiración: tipologías, mecanismos de acción y práctica sistemática

5.1. Clasificación de las técnicas de respiración según su objetivo terapéutico y mecanismo fisiológico de acción
5.2. Respiración diafragmática o abdominal: fundamentos, ejecución correcta y beneficios documentados
5.3. Respiración completa o respiración en tres fases: integración abdominal, torácica y clavicular
5.4. Técnicas de respiración con control de la ratio inspiración-espiración
5.5. Técnicas de respiración procedentes de la tradición del pranayama yóguico
5.6. Técnicas de respiración para el manejo agudo del estrés y la crisis de ansiedad
5.7. Metodología para la enseñanza sistemática y la guía profesional de ejercicios respiratorios
5.8. Precauciones, contraindicaciones y adaptación de las técnicas respiratorias a distintos perfiles clínicos

Temario

06 Técnicas de relajación basadas en mindfulness y meditación

6.1. Fundamentos conceptuales del mindfulness: orígenes, definición operativa y principios básicos
6.2. Mecanismos neuropsicológicos del mindfulness: atención, metacognición y regulación emocional
6.3. Prácticas formales de mindfulness orientadas a la inducción de la relajación
6.4. Prácticas informales de mindfulness integradas en las actividades de la vida cotidiana
6.5. Programas estructurados basados en mindfulness: MBSR y MBCT
6.6. Indicaciones, limitaciones y contraindicaciones del mindfulness como técnica de relajación
6.7. Evidencia científica sobre los efectos del mindfulness en la reducción del estrés y la ansiedad

Temario

07 Visualización creativa, imaginería guiada y técnicas cognitivas de relajación

7.1. Fundamentos teóricos de la visualización y la imaginería mental como inductoras de la relajación
7.2. Tipos de visualización aplicados a la relajación y el bienestar
7.3. Diseño y conducción profesional de sesiones de imaginería guiada
7.4. Técnicas cognitivas complementarias para la inducción y mantenimiento de la relajación
7.5. Integración de la visualización con técnicas de respiración y relajación muscular
7.6. Aplicaciones clínicas de la imaginería guiada en dolor, insomnio, ansiedad y rendimiento deportivo

Temario

08 Aplicación de las técnicas de relajación y respiración en poblaciones y contextos específicos

8.1. Adaptación de las técnicas de relajación a la población infantil y adolescente
8.2. Técnicas de relajación y respiración en personas mayores
8.3. Aplicación en el ámbito de la salud mental: trastornos de ansiedad, depresión e insomnio
8.4. Aplicación en el contexto sanitario: dolor crónico, enfermedades oncológicas y procesos perioperatorios
8.5. Técnicas de relajación y respiración en el ámbito laboral y organizacional
8.6. Aplicación en el ámbito educativo y en contextos deportivos de alto rendimiento
8.7. Consideraciones culturales y de diversidad funcional en la adaptación de las técnicas

Temario

09 Diseño, planificación y conducción de sesiones y programas de relajación guiada

9.1. Principios didácticos y metodológicos para la guía profesional de sesiones de relajación
9.2. Estructura tipo de una sesión de relajación guiada: fases, tiempos y transiciones
9.3. Diseño de programas multicomponente de relajación y respiración
9.4. Competencias comunicativas del profesional: voz, presencia corporal, empatía y contención
9.5. Gestión de reacciones adversas y situaciones imprevistas durante las sesiones de práctica
9.6. Adaptación de las sesiones a formatos individuales, grupales y en modalidad en línea
9.7. Recursos materiales y tecnológicos de apoyo: audios grabados, aplicaciones y herramientas digitales

Temario

10 Evaluación de resultados, evidencia científica y desarrollo profesional continuo

10.1. Evaluación de la eficacia de las intervenciones con técnicas de relajación y respiración
10.2. Instrumentos y herramientas de evaluación validados para la práctica profesional
10.3. Revisión de la evidencia científica actual sobre técnicas de relajación y respiración
10.4. Marco ético y deontológico de la práctica profesional con técnicas de relajación
10.5. Formación continua, supervisión profesional y autocuidado del terapeuta-facilitador

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.



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

