

# PROYECTO DOCENTE

## FISIOTERAPIA POR ESTÍMULOS REFLEJOS

Curso: 2023/24

### DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

---

<b>Titulación:</b>	GRADO EN FISIOTERAPIA
<b>Año Plan de Estudios:</b>	2010
<b>Curso de Implantación:</b>	2011/12
<b>Centro Responsable:</b>	Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología
<b>Nombre Asignatura:</b>	Fisioterapia por Estímulos Reflejos
<b>Código:</b>	5420021
<b>Tipología:</b>	OPTATIVA
<b>Curso:</b>	SEGUNDO
<b>Periodo de Impartición:</b>	SEGUNDO CUATRIMESTRE
<b>Créditos ECTS:</b>	6
<b>Horas Totales:</b>	150
<b>Área/s:</b>	FISIOTERAPIA
<b>Departamento/s:</b>	FISIOTERAPIA

### PROFESORADO

---

**Ostos Díaz, Beatriz**

beatrizod@euosuna.org

Tutoría: Miércoles - 17:00 a 18:00

## OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

---

Generales:

- Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.
- Que el alumno sea capaz de comunicar oralmente y por escrito con orden y claridad, en la propia lengua.
- Que el alumno sea capaz de concebir la fisioterapia como una ciencia en constante evolución lo que hace necesario el adaptarse a los cambios que ésta experimente a lo largo de la vida entendiendo la necesidad de investigación, innovación, y actualización del conocimiento.
- Que el alumno adquiera y desarrolle habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter inter/multidisciplinar.
- Fomentar las habilidades en las relaciones interpersonales.
- Favorecer una actitud emprendedora en el alumno desarrollando la creatividad y la iniciativa.
- Impulsar el aprendizaje autónomo del alumno.

Específicos:

- Que el alumno conozca la evidencia científica existente en relación a las técnicas de atención plena (Mindfulness) y meditación en el manejo del paciente con dolor y otros aspectos relevantes en el ejercicio de la fisioterapia.
- Aproximar al alumno a las herramientas de atención plena (Mindfulness) aplicables en fisioterapia para el manejo del dolor y otros aspectos relevantes en el ejercicio de la fisioterapia.
- Que el alumno conozca la importancia de la correcta gestión de la presión intraabdominal y los elementos que participan de ésta.
- Que el alumno conozca los principios a seguir para obtener la activación refleja de la faja abdominal durante la práctica de ejercicios hipopresivos.
- Que el alumno experimente la activación de su faja abdominal al poner en práctica los principios de los ejercicios hipopresivos.
- Que el alumno experimente la repercusión sobre la actitud postural de la práctica hipopresiva.
- Que el alumno sea capaz de construir y dirigir la práctica de un ejercicio hipopresivo

- Iniciar al alumno en la práctica del ejercicio terapéutico.
- Que el alumno conozca alguna de las premisas básicas de la práctica del ejercicio terapéutico.
- Presentar al alumno el movimiento consciente como alternativa dentro del ejercicio terapéutico.
- Que el alumno pueda diseñar estrategias de movimiento consciente en función de los objetivos terapéuticos planteados en su historia de fisioterapia.
- Que el alumno pueda incorporar estrategias de movimiento consciente en su tratamiento de fisioterapia.
- Que el alumno pueda diseñar una sesión de movimiento consciente adaptado a las características del grupo al que se dirige y en base a unos objetivos terapéuticos planteados.
- Promover la creatividad del fisioterapeuta en el marco de las actividades de ejercicio terapéutico, tanto individuales como grupales, con objeto de favorecer la adherencia terapéutica y la educación para la salud en materia de prevención, promoción y/o recuperación de ésta.
- Aproximar al alumno a la reflexoterapia podal
- Dar a conocer al alumno los aspectos básicos de la digitopuntura aplicados al manejo del paciente en fisioterapia.

## **CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS**

Unidad 1. La atención plena (Mindfulness) en el manejo del paciente en fisioterapia.

- Conceptualización e historia de la atención plena.
- Características de la atención plena
- Funciones de la atención plena.
- Actitudes para la atención plena.
- Concepto de soporte en la práctica de la atención plena.
- Tipos de prácticas de atención plena.
- Aproximación a estrategias de atención plena.
- Análisis de la evidencia científica de las técnicas de atención plena y meditación en el manejo del dolor y otros aspectos útiles en el ejercicio de la fisioterapia.

Unidad 2. Activación indirecta de la faja abdominal: Premisas para el trabajo abdominal hipopresivo como ejercicio terapéutico

- Recuerdo anatomofuncional de la cavidad abdominal:

La faja abdominal.

El diafragma.

Aproximación al suelo pélvico.

Gestión de la presión abdominal.

Principios básicos para el trabajo abdominal hipopresivo.

La postura.

La respiración y la apnea espiratoria.

Principales escuelas de trabajo hipopresivo.

Beneficios del trabajo abdominal hipopresivo como ejercicio terapéutico

Unidad 3. Abordaje fisioterapéutico del paciente mediante el movimiento:

Introducción al ejercicio terapéutico lúdico y creativo mediante movimiento espontáneo y movimiento consciente.

- Postura y movimiento:

Definición y conceptualización

El control y el ajuste postural:

Reflejos y reacciones posturales

Líneas de fuerza y prismas

Pivotes osteoarticulares y ligamentosos.

Propiocepción y movimiento consciente.

Equilibrio y movimiento consciente.

Diafragmas, postura, unidades funcionales y movimiento consciente.

- Conceptualización de ejercicio terapéutico

- Elementos para el diseño de una sesión grupal de ejercicio terapéutico

Unidad 4. Introducción a la digitopuntura.

Unidad 5. Introducción a la reflexoterapia podal.

## **RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS**

Unidad 1. La atención plena (Mindfulness) en el manejo del paciente en fisioterapia  
Semanas 16-18.

Unidad 2. Activación indirecta de la faja abdominal: Premisas para el trabajo abdominal hipopresivo como ejercicio terapéutico. Semanas 19-22.

Unidad 3. Abordaje fisioterapéutico del paciente mediante el movimiento: Introducción al ejercicio terapéutico lúdico y creativo mediante movimiento espontáneo y movimiento consciente. Semanas 23-28.

Unidad 4. Introducción a la digitopuntura. Semana 29.

Unidad 5. Introducción a la reflexoterapia podal. Semana 30.

### **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

---

Los alumnos desarrollarán una actividad sobre la unidad 1, centrada en Mindfulness. Una segunda actividad, desarrollarán un plan de tratamiento basado en el ejercicio terapéutico.

### **SISTEMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

---

**a) Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas**

[https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA\\_REGULADORA\\_EVALUACION.pdf](https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf)

**b) Criterios de Evaluación Generales:**

Se desarrollará una única prueba escrita en relación a los contenidos tanto teóricos como prácticos mediante preguntas tipo test y/o de desarrollo corto en la fecha de examen establecida. Para realizar dicho examen el alumno debe haber obtenido previamente la calificación de aprobado en las prácticas de laboratorio. La calificación obtenida en la prueba teórica supondrá el 30% (3 puntos) de la calificación de la asignatura. Para poder aprobar la asignatura el alumno deberá obtener como mínimo una calificación de aprobado (1,5 puntos sobre 3) en esta prueba.

En relación a la unidad 1 el alumno deberá desarrollar y entregar una tarea en tiempo y forma cuya calificación supondrá el 10% (1 punto) de la calificación final de la asignatura. La obtención de una calificación de aprobado en dicha tarea (0,5 puntos sobre 1)

Se llevará a cabo una evaluación continua del alumno donde se contemplará la asistencia a las clases teóricas, la actitud y participación en estas, la realización de las tareas y ejercicios planteados en clase. Esta evaluación continua podrá suponer hasta 1 punto extra sobre la calificación final de la asignatura.

Contenidos prácticos:

La asistencia a las prácticas de laboratorio será obligatoria. El alumno sólo podrá ausentarse de las clases prácticas con causa justificada y siempre que no supere el 20% de las horas prácticas de la asignatura.

Se llevará a cabo una evaluación continua del alumno donde se contemplará la asistencia a las clases teóricas, la actitud y participación en estas, la realización de las tareas y ejercicios planteados en clase. Esta evaluación continua supondrá el 10% (1 punto) de la calificación final de la asignatura.

Se desarrollarán dos pruebas prácticas evaluables en relación a las unidades 2 y 3 a lo largo del curso. Cada una de ellas será calificada con dos puntos y medio sobre diez suponiendo así cada una el 25% (2,5 puntos) de la calificación final de la asignatura. La primera de ellas será planteada sin previo aviso por el profesor de la asignatura y hará referencia a los contenidos ya trabajados en clase de la unidad 2. La segunda de ellas será la elaboración y presentación al grupo de una sesión de movimiento dirigido como ejercicio terapéutico que deberá ser entregada y desarrollada el último día de prácticas.

Para aprobar la asignatura el alumno deberá haber obtenido, al menos, una calificación de aprobado (3 puntos sobre 6) en las prácticas de laboratorio y en cada una de las partes que las integran (1,25 puntos sobre 2,5 en la unidad 2 y en la unidad 3).

### ***c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales***

El discente que presente una necesidad educativa especial deberá contactar con los docentes para hacer las adaptaciones marcadas por la Unidad de Atención al Alumnado con Diversidad Funcional.

## **METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE**

Clases teóricas

Exposición teórica de los contenidos de la materia (Clase magistral)

Puesta en común y debate de aquellos temas que resulten de interés.

Flipped-classroom (aula invertida)

Trabajo de textos relevantes y afines a la materia impartida, individual o en grupo, y puesta en común como método de acceder contenidos concretos.

Aprendizaje cooperativo.

Experimentación individual de algunos de los contenidos teóricos.

Prácticas de Laboratorio

Experimentación de los contenidos teóricos.

Exposición de aspectos relevantes para la puesta en práctica de los contenidos de la asignatura no vistos en las clases teóricas.

Aprendizaje basado en competencias.

Aprendizaje cooperativo

Aprendizaje basado en problemas

Aprendizaje basado en proyectos

Aprendizaje basado en competencias

## **HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE**

---

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-542>

## **CALENDARIO DE EXÁMENES**

---

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-542>

## **TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN**

---

Pendiente de Aprobación

## **BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA**

---

Módulo: Atención plena y Mindfulness

Principales lecturas recomendadas.

- Bob Stahl y Elisha Goldstein. Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica. Ed. Kairós. ISBN. 9788472457614?
- Siegel Daniel J. Cerebro y mindfulness : la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar. Ed. Paidós. 2010. ISBN. 9788449324093
- Kabat-Zinn. Vivir con plenitud la crisis. Ed. Kairos. 2011. ISBN. 9788499884905
- Goleman D., Davison R.J. Los beneficios de la meditación. La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo. Ed. Kairos. ISBN. 9788499885797
- Miró. M. Teresa. La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. Mindfulness y Psicoterapia. Revista de psicoterapia . Vol. XVII - no 65
- Simón. Vicente. M. Mindfulness y neurobiología. Mindfulness y Psicoterapia. Revista de psicoterapia . Vol. XVII - no 66/67
- Lutz, A. , Dunne, J., & Davison, R. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. The Cambridge Handbook of Consciousness (Cambridge Handbooks in Psychology). Cambridge: Cambridge University Press.

Otras lecturas:

Ballester Meseguer, Mariano. Meditación profunda y autoconocimiento. Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2017. ISBN (ebook) 9788433036759

Khalsa, Dharma Singh. La meditación como medicina. Ed. Luciérnaga, Barcelona, 2008. ISBN 9788489957954.

Smith, Erica. La meditación : introducción a la técnica, sus tradiciones y sus beneficios. Ed Oniro, Madrid 2011. ISBN 9788497545280.

Calle, Ramiro A. Meditación para niños. Ed. Kairós, Barcelo, 2016. ISBN. 9788499884974

Johnson, Will. La postura de meditación [Recurso electrónico] : manual práctico para meditadores de todas las tradiciones Barcelona: Herder Editorial, [2009] ISNN 9788425436192

Singh Khalsa, D. Stauth C. La meditacion como medicina. Barcelona. Luciernaga 2013. ISBN 9788489957954

Bibliografía Módulo 2:

Rial T., Pinsach P. Ejercicios hipopresivos : mucho más que abdominales : reprograma tu cuerpo de forma inteligente, alivia tus dolores de espalda, reduce la cintura, mejora tu rendimiento deportivo y sexual. Madrid 2015. La esfera de los libros. ISBN 978-84-9060-329-1

Caufriez M., Pinsach P., Fernández J.C. Abdominaux et périnée : mythes et réalités : Reprogrammation systémique fonctionnelle. Gymnastique abdominale hypopressive statique. Gymnastique hypopressive dynamique. Mallorca : M. C. Editions, 2010. ISBN 9788461405763

Ithamar. L. Abdominal and pelvic floor electromyographic analysis during abdominal hypopressive gymnastics. Journal of Bodywork & Movement Therapies 22 (2018) 159e165

Segarra V. Core y sistema de control neuro-motor: mecanismos básicos para la estabilidad del raquis lumbar. Rev Bras Educ Fis Esporte, (São Paulo) 2014

Cabañas Armensilla. M.D. Revisión de los fundamentos teóricos de la gimnasia abdominal hipopresiva. Apunts Med Esport. 2014;49(182):59---66

Bellido-Fernández L. Effectiveness of Massage Therapy and Abdominal Hypopressive Gymnastics in Nonspecific Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Pilot Study. Evid Based Complement Alternat Med. 2018 Sep 6;2018:3601984.

Bibliografía Módulo 3:

1. Freres M., Mairlot. M-B. Maestros y claves de la postura. Barcelona: Paidotribo, 2000.
2. Gagey P-M., Weber B. Posturología: regulación y alteraciones de la bipedestación. Barcelona. Manson 2001 ISBN 8445809741
3. V. Smith-Agreda, E. Ferrer-Torres. Fascias. Principios de anatomo-fisio-patología. 2004 Barcelona, Paidotribo. ISBN 10: 8480197412 ISBN 13: 9788480197410
4. Souchard, Philippe E. Reeducción postural global : el método de la RPG. Barcelona. Elsevier Masson, 2012. ISBN 9788445821404
5. Souchard, Philippe E. RPG. Principios de la reeducación postural global. Barcelona. Paidotribo 2008. ISBN 978848019830
6. Neurociencia. La exploración del cerebro. Bear. M.F., Connors B. W., PAradiso M.A. Barcelona. WoltersbKluwer. 2016. ISBN 9788416353613

8. Neurociencia aplicada. Sus fundamentos. Cardinali. Madrid. Panamericana. ISBN 9789500603287
9. Busquet L. Las cadenas musculares. Tomo II, Lordosis, cifosis, escoliosis y deformaciones torácicas: Barcelona. Paidotribo 2016. ISBN 8480191716
10. Busquet L. Las cadenas musculares. Tomo I, Tronco, columna cervical y miembros superiores. Barcelona. Paidotribo 2006. ISBN 8480191090
11. Busquet L. Las cadenas musculares. Tomo IV, Miembros inferiores. Barcelona. Paidotribo 2004. ISBN 8480193026
12. Busquet L. Las cadenas musculares. Tomo III, La pubalgia. Barcelona. Paidotribo 2006. ISBN 8480192372
13. Busquet L. Las cadenas musculares. Tomo V, Tratamiento del cráneo. Barcelona. Paidotribo 2006. ISBN 8480198796(v.5)
14. Myers. T.W. Vías anatómicas : meridianos miofasciales para terapeutas manuales y del movimiento. Barcelona. Elsevier-Masson. 2010. ISBN 9788445820131

Otras lecturas recomendadas

1. Vestibular and visual control on posture and locomotor equilibrium : 7th International Symposium of the International Society of Posturography : Houston, Tex., November 30-December 2, 1983. International Society of Posturography. International Symposium.
2. La facilitación neuromuscular propioceptiva en la práctica : guía ilustrada. S. S. Adler, D. Beckers, M. Buck. Madrid : Editorial Médica Panamericana, cop. 2012
3. Facilitación neuromuscular propioceptiva : patrones y técnicas. Dorthy E. Voss, Marjorie K. Ionta, Beverly J. Myers. Madrid. Editorial Médica Panamericana, 1996.
4. Feldenkrais, Moshe. Autoconciencia por el movimiento: ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal. Barcelona: Paidós, 2009. ISBN. 9788449321979.
5. Brennan, Richard. El manual de la técnica Alexander : una guía, paso a paso, para mejorar la respiración, la postura y el bienestar. Barcelona: Paidotribo, cop. 2001. ISBN 848019572X.
6. Calais Germain, Blandine. Andrée Lamotte. Anatomía para el movimiento. 2a ed., 1a reimp., Barcelona : La liebre de Marzo, 2010. ISBN 9788492470068

Bibliografías Módulos 4 y 5

Cabal, F. (1979) DIGITOPUNTURA. (Colección Cuadernos). Tomos I al VI. Ed. Cabal, Madrid.

- Bossy J., 1985 . BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LAS REFLEXOTERAPIAS. Ed. Masson, Barcelona.
- Carballo , Ana M (2000) TERAPIAS COMPLEMENTARIAS ? Reflexoterapia Acupuntural y Medicina Tradicional China. Ed. Kier, Bs. As., 3a edición
- Gonzalo L.:Reflexoterapia: bases neurológicas.Navarra:Eunsa;1997
- Wagner F.:Reflexología.Barcelona: Hispano Europea S.A;2002.
- Bertherat T., Bernstein C.:El cuerpo tiene sus razones.Barcelona : Paidós Ibérica;1990.
- Dethlefsen T., Dahlke R.:La enfermedad como camino. Barcelona: Plaza & Janés Editores S.A.; 1999
- Norman L.,Cowan T.: Reflexología del pie.Madrid :Martínez Roca Ediciones;1991.
- Willis P.:Manual de reflexología.Barcelona: Timun Mas;2005.
- Viñas F.:La respuesta está en los pies :Argentina: Integral-Vida-Alternat; 2003
- Grinberg A.:Reflexología.Diagnóstico y curación por el pie.Barcelona: Martínez Roca Ediciones;1995.
- Marchelli,B.:Reflexología de pies y manos.Buenos Aires: Agama ;2007.
- Byers D.:Mejora tu salud con la reflexología de los pies.Barcelona:Océano ámbar;2006.
- López Blanco,A.:Manual de reflexología.Método holístico.Madrid: Robin Book;2005.
- Stormer C.: Reflexología podal.Barcelona: Paidotribo; 2005.
- Rodríguez Miron,E.:Guía práctica de reflexología podal.Madrid: Mandala Ediciones;2004

## **INFORMACIÓN ADICIONAL**

---