

Denominación de la materia 3.9 HH HH Educación para el cuidado de uno mismo	Créditos ECTS 6 OPTATIVA
Duración y ubicación temporal dentro del plan de estudios Indiferente	Modalidad Presencial/Semipresencial
Competencias que el estudiante adquiere con esta materia Competencias generales <ul style="list-style-type: none"> Comunicación efectiva Competencias específicas <ul style="list-style-type: none"> Descubrir y experimentar una sensibilidad respetuosa propia y desarrollar la alteridad Experimentar caminos y técnicas de conocimiento de la propia persona, de descubrimiento de las propias capacidades, de cuidado de nuestro cuerpo y nuestro espíritu 	
Resultados de aprendizaje que el estudiante adquiere con dicha materia <ul style="list-style-type: none"> Conocer caminos de autoconocimiento (emocional, corporal) y de cuidado personal Dominar técnicas de conocimiento y cuidado personal Narrar relatos experienciales y autobiográficos por escrito y oralmente Reconocer y trabajar la propia afectividad, corporalidad y autoestima Diseñar ambientes propicios para la comunicación creativa Saber utilizar técnicas de relajación, de respiración, de cuidado personal y de los otros 	
Aportación de la materia al perfil profesional La materia trata de ayudar al desarrollo emocional, corporal y espiritual, ofreciendo al alumnado instrumentos útiles para la vida, para el cuidado personal y para la educación en el cuidado.	
Metodología de enseñanza-aprendizaje y su relación con las competencias que debe adquirir el estudiante	
Modalidad presencial Se plantea una metodología basada en estos dos ejes: <ul style="list-style-type: none"> La reflexión de la propia experiencia del alumnado: trabajo personal y diálogo y discusión en grupos colaborativos, ejercicios de comunicación y relajación. El conocimiento aportado por el profesorado y las fuentes de información: lecturas, exposiciones, documentos visuales, etc., 	Modalidad semipresencial Se plantea una metodología basada en estos dos ejes: <ul style="list-style-type: none"> La reflexión de la propia experiencia del alumnado: trabajo personal y diálogo y discusión en grupos colaborativos, ejercicios de comunicación y relajación. El conocimiento aportado por el profesorado y las fuentes de información: lecturas, exposiciones, documentos visuales, etc, En las actividades no presenciales, el trabajo y la comunicación se realizará a través de una doble vía: <ul style="list-style-type: none"> Para los trabajos de tipo grupal: explicaciones (intervenciones del profesorado, conferencias), análisis de las reflexiones personales, presentación de los trabajos se utilizará el aula síncrona (Adobe Connect) Para los trabajos individuales, así como aquellos grupales que no requieran presencia simultánea del profesor, se utilizará la plataforma Moodle (Foros, envíos de trabajos, planteamiento de dudas...) y recursos de Google (Docs, Sites...)
Actividades formativas	
Modalidad presencial En las sesiones presenciales (%40) se realizarán este tipo de actividades <ul style="list-style-type: none"> Reflexionar y compartir las propias experiencias sobre los temas tratados 	Modalidad semipresencial Actividades presenciales (7%): <ul style="list-style-type: none"> Reflexionar y compartir las propias experiencias sobre los temas tratados Ejercicios de comunicación, relajación y

<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de comunicación, relajación y concentración • Reflexión en grupo • Análisis de la información pertinente • Trabajos individuales • Trabajos de grupo • Presentación de trabajos <p>Actividades no presenciales (%60):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lectura y reflexión sobre distintas informaciones • Preparación de reflexiones y trabajos personales • Preparación de trabajos de grupo • Preparación de presentaciones 	<p>concentración</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexión en grupo • Presentación de trabajos <p>Actividades no presenciales (93%):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar y compartir las propias experiencias sobre los temas tratados • Análisis de la información pertinente • Lectura y reflexión sobre distintas informaciones • Preparación de reflexiones y trabajos personales • Preparación de trabajos de grupo • Preparación de presentaciones
--	--

Sistema de evaluación de la adquisición de competencias

Modalidad presencial	Modalidad semipresencial
<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia cualificada: el alumnado ha de venir con su trabajo o reflexión preparados a las sesiones colaborativas: 20% • Memoria personal de la materia: 40% • Trabajo de grupo y presentación del mismo: 40% 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia cualificada: el alumnado ha de venir con su trabajo o reflexión preparados a las sesiones colaborativas: 20% • Memoria personal de la materia: 40% • Trabajo de grupo y presentación del mismo: 40%

Breve resumen de contenidos

- Cuidado de la voz: Técnicas de voz, de relajación, de narración autobiográfica,
- Cuidado corporal: Técnicas de respiración, de cuidado corporal, educación postural
- Cuidado afectivo: expresión y cuidado de los afectos, educación de los sentidos
- Claves para el autoconocimiento: conciencia de los propios límites y posibilidades, los sentidos y la receptividad, el sentido y el aburrimiento.