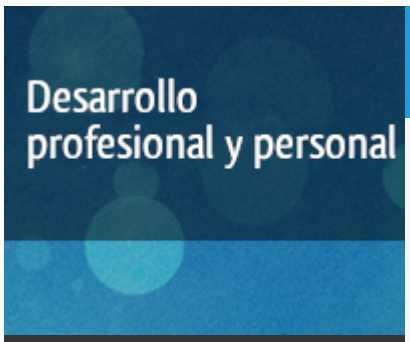

6 créditos

Curso académico 2018-2019

Técnicas de Relajación hacia una Vida Más Tranquila

del 18 de enero al 4 de junio de 2019

CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA

Características: material multimedia, actividades presenciales optativas, curso virtual y guía didáctica.

Departamento
Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico
Facultad de Psicología

Convocatoria más reciente

Existe una convocatoria de este curso en el último curso académico para el que ha sido publicitado.

Periodo de matriculación:

Del 7 de septiembre al 15 de diciembre de 2022.

Periodo de docencia:

Del 16 de enero al 5 de junio de 2023.

Puede acceder a ella a través de este enlace.

PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL
Curso 2018/2019

El Programa de Desarrollo Profesional y Personal acoge cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio por la UNED. Cada curso se impartirá en una de las siguientes categorías: Experto Profesional, Enseñanza Abierta, Actualización Profesional (*) y atienden una demanda de formación en respuesta a las necesidades e intereses del mundo del trabajo. Sus cursos estarán promovidos por la UNED o entidades sociales y económicas que busquen el apoyo académico de la Universidad para la mejor calidad de sus acciones de formación y promoción de sus colectivos laborales y profesionales.

Requisitos de acceso: no hay requisitos mínimos de acceso, salvo los específicos de cada curso establecidos por su director.

(*) En los cursos que se ofertan en Enseñanza Abierta que en su denominación contengan la especificación de (ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL), la superación del curso se acreditará mediante un "Certificado de Actualización Profesional" (Reunión del Consejo de Gobierno de la UNED, celebrada el día dieciséis de diciembre de dos mil catorce, por la que se aprueba la implantación de cursos para cubrir la formación profesional y empresarial con la denominación de Certificado de Actualización Profesional).

Destinatarios

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que se encuentran interesadas en profundizar sus conocimientos sobre las técnicas de relajación, así como, para todas aquellas personas que deseen aprender a relajarse con el objetivo de que la relajación pase a ser en ellas un nuevo hábito de salud. Por último, el nivel será también adecuado para todos aquellos profesionales cuya práctica pueda verse mejorada si implementan estas técnicas, entre ellos destacamos psicólogos, maestros, personal de enfermería, médicos etc.

Siguiendo el Plan de Incentivos Voluntarios a la matrícula de cursos de Formación Permanente se realizaran descuentos de hasta el 10% a grupos que vengan de entidades (por ejemplo ONGs, Cruz Roja, Caritas, Amnistía Internacional) que matriculen cinco miembros o más.

Estas bonificaciones son incompatibles con otro tipo de ayudas, becas, incentivos en la misma matrícula.

(ver apartado matriculación)

1. Objetivos

La relajación se ha abierto un espacio que hoy le es indiscutible, consigue buenos resultados en una gran variedad de problemas. El objetivo de este curso es la enseñanza de estas importantes técnicas. En él se aunará la explicación teórica de los principios que las sustentan con la propia descripción de las técnicas. Al finalizar el curso se espera que el alumno conozca las diferentes técnicas de relajación: relajación muscular, entrenamiento autógeno, respiración y visualizaciones, así como sea capaz de planificar la relajación en la vida diaria.

2. Contenidos

1. Dificultades para conseguir una vida más tranquila.

2. Claves para una vida más tranquila.

3. Entrenamiento autógeno.

4. Respiración y relajación.

5. Relajación mediante visualizaciones.

6. Relajación muscular progresiva.

7. Problemas que pueden aparecer durante un entrenamiento en relajación.

8. Relajación condicionada.

9. Relajación diferencial y aplicada.

10. Relajación como estrategia de autocontrol.

3. Metodología y actividades

La metodología de aprendizaje será la propia de la educación a distancia que caracteriza a esta Universidad. Además de los temas elaborados específicamente para este curso, en los que se incluye el material teórico básico de lectura y estudio, los alumnos contarán con un conjunto de actividades complementarias que realizarán mediante la plataforma virtual con ayuda de las tecnologías de información y comunicación (TIC) de las que dispone la UNED.

Se llevaran a cabo actividades relacionadas con los contenidos (ej., audición de programas de radio, audios con los guiones de relajación, visionado de videos...). Todas estas actividades estarán programadas y temporalizadas en un calendario disponible en el aula virtual.

Adicionalmente y con carácter voluntario, el alumno podrá asistir a una sesión presencial o visionarla a través de Tele UNED. Las sesiones presenciales se celebrarán sólo en el caso que el número de alumnos y la dispersión geográfica lo permitan.

Para el apoyo en la realización de estas actividades los alumnos podrán ser atendidos por el Equipo Docente a través de los foros del curso virtual alojado en la plataforma educativa aLF o mediante comunicación telefónica en las horas de atención establecidas. Esto permitirá el seguimiento y la tutorización del alumno/a a lo largo del año.

El alumno precisa contar con un ordenador con conexión a Internet.

4. Nivel del curso

Medio

5. Duración y dedicación

Duración: del viernes 18 de enero al martes 4 de junio de 2019.

Dedicación: 150 horas.

6. Equipo docente

Director/a

Director - UNED

MAS HESSE, BLANCA

7. Material didáctico para el seguimiento del curso

7.1 Material disponible en la plataforma virtual

Todo este material está incluido en el precio de la matrícula:

Material didáctico específico para el curso "Hacia una vida más tranquila".

Programas de radio: canaluned

Programas televisión: canaluned y TV2

Audios: Guiones de relajación

Guía Didáctica

Material complementario:

La relajación infantil. relajación muscular, entrenamiento autógeno, respiración y visualizaciones. Guiones. Temas desarrollados por la profesora Blanca Mas

Artículos relacionados con las técnicas de relajación

Enlaces web

8. Atención al estudiante

El curso es de naturaleza virtual, por tanto, la tutorización se realizará a través de la plataforma Alf. Esta tutorización podrá apoyarse, de forma optativa, en la sesión presencial práctica y experiencial que será celebrada en Madrid, en el mes de abril o mayo.

Los alumnos que no puedan asistir a esta sesión podrán seguirla ya en directo, ya en diferido a través de Internet (TeleUned). Todos los alumnos podrán visionar esta sesión las veces que lo deseen.

La profesora del curso y los alumnos supervisarán las propuestas de investigación realizadas para los trabajos fin de curso. El equipo docente, de acuerdo con la programación general del curso podrá celebrar Webconferencias, emisiones en TV educativa y emisiones

de radio, cuyas fechas de emisiones se avisaran a los alumnos con antelación.

Los alumnos podrán contactar directamente en la dirección electrónica que se creará en su momento, en el teléfono 913987937 los miércoles de 10h a 14h y de 16h a 19h. o en la siguiente dirección electrónica: bmas@psi.uned.es. Además en los foros podrá contactar con el equipo docente.

9. Criterios de evaluación y calificación

Se llevará a cabo a través de un cuadernillo de evaluación confeccionado a partir del material didáctico propuesto.

10. Precio del curso

Precio de matrícula: 300,00 €.

11. Descuentos

11.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en este enlace.

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: ea@adm.uned.es.

12. Matriculación

Del 7 de septiembre de 2018 al 25 de enero de 2019.

Atención administrativa:

Cursos de Certificado de Enseñanza Abierta

ea@adm.uned.es

Tf. 91 398 7711 / 7530

C/ Juan del Rosal, 14 - 1ª planta

28040 Madrid

Ayudas al Estudio: Cada curso concederá un número limitado de ayudas al estudio entre aquellos alumnos que lo soliciten, atendiendo a circunstancias académicas, económicas y otros méritos de los candidatos.

Asimismo, siguiendo el Plan de Incentivos Voluntarios a la matrícula de cursos de Formación Permanente se realizaran descuentos de hasta el 10% a grupos que vengan de entidades (por ejemplo ONGs, Cruz Roja, Caritas, Amnistía Internacional) que matriculen cinco miembros o más.

Estas bonificaciones son incompatibles con otro tipo de ayudas, becas, incentivos en la misma matrícula.

Para solicitar el descuento pincha aquí

13. Responsable administrativo

Negociado de Enseñanza Abierta.