Desarrollo
profesional y personal

Curso académico 2019-2020

Técnicas de Relajación hacia una Vida Más Tranquila

del 20 de enero al 8 de junio de 2020

6 créditos

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 2019/2020

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.

(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, meditación autógena, 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. Relajación muscular progresiva.
4. Respiración y relajación.
5. Relajación mediante visualizaciones.
6. Meditación autógena.
7. Coherencia cardíaca
8. Problemas que pueden aparecer durante un entrenamiento en relajación.

9. Relajación condicionada.
10. Relajación diferencial y aplicada.
11. 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. En la plataforma Alf el estudiante encontrará numeroso material audiovisual relacionado con el curso, que puede visionar de forma voluntaria. También tendrá a su disposición todo el material teórico y práctico obligatorio. El contenido teórico y práctico de cada tema ha sido elaborado específicamente, en él se incluye el material teórico básico de lectura y estudio, así como los guiones de relajación grabados, para facilitar el aprendizaje práctico de las técnicas. Los estudiantes 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 lunes 20 de enero al lunes 8 de junio de 2020.

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:

Guiones grabados de relajación muscular, entrenamiento autógeno, respiración y visualizaciones. 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.

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 el teléfono 913987937 los miércoles de 10h a 14h; 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.

11.2 Incentivos

Son Ayudas que se concederán a propuesta voluntaria de los directores de los cursos, que son los que más conocen a su alumnado, y se detraerán del crédito disponible para el curso.

Su concesión no anula el porcentaje de los ingresos de matrícula que se destina a ayudas al estudio en esta actividad.

En todo caso, el porcentaje que se va a incentivar será exclusivamente el que corresponda al precio de matrícula (en ningún caso al precio del material necesario para el seguimiento del curso).

Los incentivos a la matrícula aprobados para este curso académico son los siguientes:

- Ejemplo: Cruz Roja; ONGs; Cáritas ; Amnistía Internacional.

Descuento aplicado: 10%.

12. Matriculación

Del 6 de septiembre de 2019 al 16 de enero de 2020.

. Información de las ayudas y descuentos [pinche aquí](#)

Dirección de correo para el envío de documentación: ea@adm.uned.es

. Siguiendo el Plan de Incentivos Voluntarios a la matrícula de cursos de Formación Permanente:

Se realizarán 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.

Dirección de correo para el envío de documentación: ea@adm.uned.es

- No podrán acumularse en la misma matrícula diferentes ayudas/becas/incentivos

. Atención administrativa sobre cursos de Certificado de Enseñanza Abierta:

ea@adm.uned.es

Tf. 91 398 7711 / 7530

C/ Juan del Rosal, 14 - 1ª planta

28040 Madrid

13. Responsable administrativo

Negociado de Enseñanza Abierta.