

Curso académico 2013-2014

Cursos de postgrado

Plataforma docente

Técnicas Psicológicas para el Control del Estrés

del 1 de febrero al 30 de septiembre de 2014

25 créditos

DIPLOMA DE EXPERTO UNIVERSITARIO

Características: prácticas y visitas, material impreso, material multimedia, actividades presenciales optativas, página web y curso virtual.

Departamento

Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico

Facultad de Psicología

Convocatoria actual

Existe una convocatoria de este curso en el último curso académico publicitado.

Periodo de matriculación:

Del 1 de septiembre de 2023 al 31 de enero de 2024.

Periodo de docencia:

Del 1 de febrero al 30 de septiembre de 2024.

Puede acceder a ella a través de este [enlace](#).

PROGRAMA DE POSTGRADO

Máster, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y
Certificado de Formación del Profesorado.

Curso 2013/2014

El Programa de Postgrado acoge los cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio otorgado por la UNED. Cada curso se impartirá en uno de los siguientes niveles: Máster, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado.

Acreditación:

Máster: mínimo de 60 ECTS.

Diploma de Especialización: mínimo de 30 ECTS.

Diploma de Experto: mínimo de 15 ECTS.

Certificado de Formación del Profesorado: 5 ECTS.

Requisitos de acceso:

Estar en posesión de un título de grado, licenciado, diplomado, ingeniero técnico o arquitecto técnico. El director del curso podrá proponer que se establezcan requisitos adicionales de formación previa específica en algunas disciplinas.

Asimismo, de forma excepcional y previo informe favorable del director del curso, el Rectorado podrá eximir del requisito previo de la titulación en los cursos conducentes al Diploma de Experto Universitario. Los estudiantes deberán presentar un curriculum vitae de experiencias profesionales que avalen su capacidad para poder seguir el curso con aprovechamiento y disponer de acceso a la universidad según la normativa vigente.

El estudiante que desee matricularse en algún curso del Programa de Postgrado sin reunir los requisitos de acceso podrá hacerlo aunque, en el supuesto de superarlo, no tendrá derecho al Título propio, sino a un Certificado de aprovechamiento.

Destinatarios

El curso está particularmente recomendado para Licenciados, Diplomados o para personas que trabajan en el ámbito de la salud.

1. Presentación y objetivos

El objetivo del curso consiste en presentar los conceptos más centrales del estrés desde una óptica moderna, así como las principales técnicas psicológicas relevantes para el control del mismo. Partiendo de unas nociones básicas, científicas y actualizadas sobre el estrés y los mecanismos biológicos, psicológicos y sociales que están implicados, el curso aborda las principales técnicas psicológicas que han resultado eficaces para el control del estrés. En general se trata de técnicas que puede aplicar la propia persona con cierto grado de entrenamiento. El curso pretende proporcionar una primera aproximación a dichas técnicas, por lo que puede resultar de gran utilidad para quien no posea una formación específica en este campo. Además, el curso puede resultar de gran interés como punto de partida para seleccionar y profundizar de forma más específica en alguna de las diversas técnicas de control del estrés.

2. Contenidos

M1. El estrés psicosocial: Conceptos y consecuencias clínicas.

M2. Estrés, hormonas y salud.

M3. Técnicas de relajación muscular.

M4. Técnicas basadas en el control de la respiración.

M5. El entrenamiento autógeno.

M6. Técnicas de biofeedback.

M7. Tratamiento cognitivo del estrés: Inoculación de estrés.

M8. Técnica de los movimientos oculares EMDR.

M9. La hipnosis clínica.

M10. Mindfulness (Atención plena).

M11. Musicoterapia.

M12. Psicofarmacología.

3. Metodología y actividades

El curso se llevará a cabo de acuerdo con la metodología de la enseñanza a distancia. Se utilizarán los libros de estudio obligatorio y complementario. El curso es introductorio (nivel medio) y, por tanto, no es necesario que el alumno posea conocimientos especiales sobre la materia en cuestión. Los alumnos con ciertos conocimientos de psicología, medicina, y otras ciencias relacionadas con la salud y la educación podrán encontrar más fácil la asimilación de los contenidos del curso. No obstante, se procurará que, en todo momento, los contenidos puedan ser asimilados por cualquier alumno. Las posibles sesiones presenciales o emisiones radiofónicas relacionadas con el curso serán comunicadas oportunamente a los alumnos. El alumno podrá asistir a diversas sesiones presenciales impartidas por expertos de reconocido prestigio, que serán programadas para completar los aspectos más prácticos del curso, y cuya asistencia será voluntaria. Dichas sesiones se celebrarán en la Facultad de Psicología de la UNED, en Madrid, un fin de semana al mes (horario de mañana y, esporádicamente, alguna tarde) durante los meses de marzo a junio, y podrán ser visionadas a través de TeleUNED desde cualquier ordenador.

4. Material didáctico para el seguimiento del curso

4.1 Material obligatorio

4.1.1 Material enviado por el equipo docente (apuntes, pruebas de evaluación, memorias externas, DVDs,)

El alumno abonará, junto con el importe de la matrícula, el coste de todo el material.

La dirección del curso enviará a los alumnos (aproximadamente a principios de febrero), todo el material didáctico necesario para la preparación de los contenidos obligatorios del mismo, no teniendo que adquirir por su cuenta ningún otro libro.

Dicho material consiste en:

- 11 libros, 3 CDs, y apuntes diversos relacionados con los módulos del curso.

Libros:

- . Sandín, B. (2008). El estrés psicosocial (2ª edición). Madrid: Klinik.
- . Sandín, B. (2001). Estrés, hormonas y psicopatología. Madrid: Klinik.
- . Mas, B. (1999). Técnicas de relajación. Madrid: Klinik.
- . González de Rivera, J.L. (1999). Psicoterapia autógena. Madrid: Klinik.
- . López de la Llave, A. (1999). Técnicas de biofeedback. Madrid: Klinik.
- . Bueno, A.M. (1999). Inoculación de estrés. Madrid: Klinik.
- . Shapiro, F. (2004). EMDR: Desensibilización y reprocesamiento por medio de movimiento ocular: México: Pax México.
- . Bravo, E. (2009). La hipnosis clínica: Técnicas y aplicaciones. Madrid: Klinik
- . Marín, J.L. (1999). Psicofarmacología de la ansiedad y la depresión. Madrid: Klinik.
- . Lago, P. (2008). Musicoterapia: Su utilización con personas con necesidades especiales diversas. Madrid: Klinik.
- . Stahl, B., y Goldstein, E. (2010). Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica (Libro+CD). Barcelona: Kairós.

CDs de audio:

- . Campagne, D. (2003). Trece técnicas para relajarse y seguir funcionando (Audio CD y folleto explicativo). Madrid: Klinik.
- . Grant, M. , Rojí, B. , y Valiente, R.M. (2002). Bienestar y confianza en uno mismo (Audio CD y folleto explicativo). Madrid: CEMAV, UNED.
- . Mas, B. (2003). Técnicas de relajación. Madrid: UNED.

Este material será abonado por el alumno junto a la matrícula del curso.

5. Atención al estudiante

Este curso fue ofertado en convocatorias anteriores en la categoría de Experto Profesional.

El horario y lugar de atención docente a los alumnos para cualquier duda relacionada con el curso es el siguiente:

Prof. Rosa M. Valiente, Teléfono 91 398 7988, Despacho 2.45, Correo-e: rmvalien@psi.uned.es

Martes de 11:00 a 13:30 h. y de 16:00 a 18:30 h.

Prof. Bonifacio Sandín, Teléfono 91 398 6254, Despacho 2.52, Correo-e: bsandin@psi.uned.es

Martes de 11:00 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:30 h.

6. Criterios de evaluación y calificación

Los alumnos serán evaluados mediante pruebas periódicas de evaluación a distancia, además de posibles trabajos voluntarios teóricos y/o prácticos, de acuerdo con las normas que se especificarán a comienzo del curso. Además, se podrá valorar, en su caso, la asistencia a las sesiones presenciales programadas, que se celebrarán en Madrid durante el curso.

7. Duración y dedicación

Del 1 de febrero al 30 de septiembre de 2014.

8. Equipo docente

Director/a

Director - UNED

VALIENTE GARCIA, ROSA MARIA

Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

SANDIN FERRERO, BONIFACIO

9. Precio del curso

Precio de matrícula: 700,00 €.

Precio del material: 450,00 €.

10. Descuentos

10.1 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: descuentos@fundacion.uned.es.

11. Matriculación

Del 13 de septiembre de 2013 al 13 de enero de 2014.

Fundación UNED

Francisco de Rojas, 2-2º Dcha

28010 Madrid

Teléfono: +34 913867275 / 1592

Fax: +34 913867279

<http://www.fundacion.uned.es>

El alumno podrá formalizar la matrícula en los impresos que a tal efecto le remitirá la Fundación UNED, desde el 4 de septiembre de 2013 al 13 de enero de 2014. La formalización de la matrícula, así como los pagos de las tasas correspondientes, únicamente deberán realizarse a través de la Fundación UNED: www.fundacion.uned.es

El comienzo oficial de los cursos tendrá lugar el 1 de febrero de 2014.

12. Responsable administrativo

Negociado de Área de la Salud.