Desarrollo
profesional y personal

Curso académico 2014-2015

Técnicas de Relajación hacia una Vida Más Tranquila

del 12 de diciembre de 2014 al 11 de mayo de 2015

6 créditos

CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA

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

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

El Programa de Desarrollo Profesional y Personal y el Programa de Enseñanza Abierta 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.

Diploma de Capacitación Profesional: tendrán un mínimo de 15 ECTS.

Certificado de Enseñanza Abierta con menos de 15 ECTS.

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

Destinatarios

Este curso se ofertó en convocatorias anteriores con el título "Hacia una vida más tranquila".

Esta 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 maestros, personal de enfermería, médicos etc.

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.

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 este curso será la propia de la educación a distancia de la UNED. A través del material didáctico obligatorio (y opcionalmente recomendado), el alumno deberá adquirir los conocimientos básicos que se necesitan para realizar los cuadernillos de evaluación que se requiere para superar el curso.

El alumno tendrá acceso a las siguientes emisiones de radio disponibles en la página WebUNED:

Mas,B. Técnicas de relajación.

[http://www.canaluned.com/#frontaleID=F_RC\\$ionID=S_MEDIAT&videoID=6223](http://www.canaluned.com/#frontaleID=F_RC$ionID=S_MEDIAT&videoID=6223)

Mas, B. Técnicas de relajación. Hacia unavida más tranquila

[http://www.canaluned.com/#frontaleID=F_RC\\$ionID=S_MEDIAT&videoID=9391](http://www.canaluned.com/#frontaleID=F_RC$ionID=S_MEDIAT&videoID=9391)

Mas, B. Entrenamiento en relajación ante los exámenes.

[http://www.canaluned.com/#frontaleID=F_RC\\$ionID=S_MEDIAT&videoID=5222](http://www.canaluned.com/#frontaleID=F_RC$ionID=S_MEDIAT&videoID=5222)

Está prevista la celebración de una sesión presencial optativa a finales de Marzo en la Facultad de Psicología de la UNED situada en la Calle Juan del Rosal 10, Madrid.

4. Nivel del curso

Medio

5. Duración y dedicación

Duración: del viernes 12 de diciembre de 2014 al lunes 11 de mayo de 2015.

Dedicación: 150 horas.

6. Equipo docente

Director/a

Director - UNED

MAS HESSE, BLANCA

Colaboradores externos

Colaborador - Externo

MAS HESSE, JOSEFINA

7. Material didáctico para el seguimiento del curso

7.1 Material obligatorio

*

Autores *
Editorial *
Edición *
Precio aproximado 9,33€
ISBN *

Entrenamiento en relajación creativa

Autores Herrero Lozano, Eugenio
Editorial Herederos de Eugenio Herrero Lozano
Edición 1996
Precio aproximado 15€
ISBN 8492214104

7.2 Material optativo

Relajación progresiva

Autores Langen, Dietrich; Dauner, Enrique (1954-); tr.
Editorial Editorial Hispano Europea S.A.
Precio aproximado 11,44€
ISBN 8425514940

Relajación y respiración con Ramiro Calle

Autores Calle, Ramiro (1943-)
Editorial Editorial Edaf, S.L.
Precio aproximado 4,01€
ISBN 9788441406551

Relajación y meditación. Un manual práctico para afrontar el estrés(A)

Autores Amutio Kareaga, Alberto
Editorial Biblioteca Nueva
Edición 2006
Precio aproximado 15,36€
ISBN 9788497425292

8. Atención al estudiante

Los miércoles de 10 a 14 horas. Tel.:91 398 79 37 Correo electrónico: bmas@psi.uned.es

Despacho 2.45 Facultad de Psicología

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: 250,00 €.

Precio del material: 9,33 €.

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 8 de septiembre al 18 de diciembre de 2014.

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

13. Responsable administrativo

Negociado de Enseñanza Abierta.