

Desarrollo  
profesional y personal

Curso académico 2015-2016

Técnicas de Relajación hacia una Vida Más Tranquila

del 15 de enero al 15 de junio de 2016

6 créditos

CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA

Características: material impreso, 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

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.

## 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 relajación: relajación muscular, entrenamiento autógeno, respiración y visualizaciones, así como sea capaz de planificar la relajación en la vida diaria.

## Otra Información

Será responsabilidad exclusiva del Equipo Docente la información facilitada en la siguiente relación de hipervínculos. En caso de detectarse alguna contradicción, prevalecerá la oferta formativa aprobada por el Consejo de Gobierno para cada convocatoria, así como del Reglamento de Formación Permanente y del resto de la legislación Universitaria vigente.

[Video Promocional](#)

## 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 por los especialistas del equipo docente 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 llevarán 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 15 de enero al miércoles 15 de junio de 2016.

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** \*

#### Relajación progresiva

**Autores** Langen, Dietrich; Dauner, Enrique (1954-); tr.

**Editorial** Editorial Hispano Europea S.A.

**Precio aproximado** 11,44€

**ISBN** 8425514940

#### Entrenamiento en relajación creativa

**Autores** Herrero Lozano, Eugenio

**Editorial** Herederos de Eugenio Herrero Lozano

**Edición** 1996

**Precio aproximado** 15€

**ISBN** 8492214104

#### 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

## 7.2 Material disponible en la plataforma virtual

Programas de radio: canaluned

Programas televisión: canaluned

Audios: Guiones de relajación

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 estas sesiones podrán seguirlas ya en directo, ya en diferido a través de Internet (TeleUned). Todos los alumnos podrán visionar estas sesiones las veces que lo deseen.

Los profesores 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 avisarán 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 y con sus compañeros.

## 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](mailto:ea@adm.uned.es).

## 12. Matriculación

Del 7 de septiembre de 2015 al 13 de enero de 2016.

Atención administrativa:

Cursos de Certificado de Enseñanza Abierta

[ea@adm.uned.es](mailto: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.