

Desarrollo  
profesional y personal

Curso académico 2021-2022

Técnicas de Relajación hacia una Vida Más Tranquila

del 17 de enero al 6 de junio de 2022

6 créditos

CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA

Características: material multimedia, 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 2021/2022

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.

## 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.

-----

Curso con Incentivos en la matrícula (ver apartado Descuentos).

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

## 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 y practica personal 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 cardiaca.
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, **este aprendizaje práctico es supervisado por el equipo docente**. 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 llevarán a cabo actividades relacionadas con los contenidos (ej., audición de programas de radio, audios con los guiones de relajación, visionado de vídeos...). Todas estas actividades estarán programadas y temporalizadas en un calendario disponible en el aula virtual.

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 17 de enero al lunes 6 de junio de 2022.

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

Guía del curso

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

Programas de radio: canaluned

Programas televisión: canaluned y TV2

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.

De acuerdo con la programación general del curso se podrán celebrar Webconferencias, reuniones a través de Teams, emisiones en TV educativa y emisiones de radio, cuyas fechas de emisiones se avisaran a los alumnos con antelación.

Los alumnos podrán contactar directamente, con la profesora Blanca Mas Hesse en el teléfono 913987937 los miércoles de 10h a 14h; o en la siguiente dirección electrónica: [bmas@psi.uned.es](mailto:bmas@psi.uned.es).

Además, en los foros podrá contactar con el la profesora Blanca Mas Hesse.

## 9. Criterios de evaluación y calificación

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

En este cuadernillo se le realizaran diferentes preguntas abiertas y cortas sobre el contenido teórico explicado en los apuntes y sobre la parte practica que el estudiante habrá realizado.

## 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](mailto: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:

- Grupos que vengan de entidades que matriculen a cinco miembros o más.

**Descuento aplicado: 10%.**

## 12. Matriculación

Del 6 de septiembre de 2021 al 17 de enero de 2022.

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.