

Desarrollo  
profesional y personal

Curso académico 2014-2015

## Plataforma docente

El Estrés: Salud Física, Ansiedad y Depresión

del 15 de diciembre de 2014 al 14 de junio de 2015

6 créditos

CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA

Características: material impreso, material multimedia, actividades presenciales optativas, página web, curso virtual y guía didáctica.

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 8 de septiembre al 28 de noviembre de 2025.

Periodo de docencia:

Del 15 de diciembre de 2025 al 15 de junio de 2026.

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

No se precisa ningún tipo de requisito o actividad especial por parte del alumno. El curso está particularmente recomendado para personas que trabajan en el ámbito de la salud, o que están interesadas por este campo de estudio.

## 1. Objetivos

Proporcionar unas nociones básicas, científicas y modernas sobre el estrés y los mecanismos biológicos, psicológicos y sociales que están implicados. Que el alumno conozca las relaciones más importantes, desde una perspectiva psicopatológica, que presenta el estrés con respecto a las manifestaciones psicosomáticas, la ansiedad y la depresión. El curso también pretende presentar algunas técnicas científicas relevantes para el afrontamiento y el tratamiento psicológico del estrés.

## 2. Contenidos

1. Estudio científico del estrés.
2. Estrés y hormonas.
3. Hormonas, conducta y salud.
4. Estrés y sistema inmune.
5. Estrés, diferenciación sexual del cerebro y manifestaciones psicopatológicas.
6. El estrés psicosocial.
7. Formas de afrontar el estrés.
8. Vulnerabilidad y resistencia personal al estrés.
9. Estrés y salud.
10. Estrés y ansiedad.
11. Estrés y depresión.
12. Estrés laboral y salud.
13. Estrés crónico familiar.
14. Estrés crónico asociado a factores socioculturales.
15. Tratamiento psicológico del estrés.

## 3. Metodología y actividades

El curso se llevará a cabo de acuerdo con la metodología de la enseñanza a distancia. Se utilizarán las unidades didácticas específicas para la asignatura y los libros de estudio obligatorio y complementario. Los alumnos también podrán asistir a posibles sesiones presenciales que se programen durante el curso, las cuales serán impartidas por especialistas de reconocido prestigio pertenecientes a distintas universidades y centros clínicos. La asistencia a dichas sesiones será voluntaria.

En la página web del curso se podrá consultar la Guía Didáctica:

Sandín, B., y Valiente, R.M. (2014). El estrés, salud física, ansiedad y depresión.

## 4. Nivel del curso

Medio

## 5. Duración y dedicación

Duración: del lunes 15 de diciembre de 2014 al domingo 14 de junio de 2015.

Dedicación: 150 horas.

## 6. Equipo docente

### Director/a

Director - UNED

*SANTED GERMAN, MIGUEL ANGEL*

### Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

*SANDIN FERRERO, BONIFACIO*

## 7. Material didáctico para el seguimiento del curso

### 7.1 Material obligatorio

#### El estrés psicosocial. Conceptos y consecuencias clínicas

**Autores** Sandín Ferrero, Bonifacio

**Editorial** Klinik

**Edición** 2008

**Precio aproximado** 30€

**ISBN** 9788495884176

\*

**Autores** \*  
**Editorial** \*  
**Edición** \*  
**Precio aproximado** 3,48€  
**ISBN** \*

### **Estrés, hormonas y psicopatología**

**Autores** Sandín Ferrero, Bonifacio; Santed Germán, Miguel Ángel;  
Valiente García, Rosa María  
**Editorial** Klinik  
**Edición** 2011  
**Precio aproximado** 21,94€  
**ISBN** 9788495884039

## 7.2 Material optativo

\*

**Código** \*  
**Autores** \*  
**Colección UNED** COMPACT DISC  
**Editorial** \*  
**Edición** \*  
**Precio** \*€  
**ISBN** 9788436253245

## 7.3 Otros Materiales

**MATERIAL OBLIGATORIO:**

El alumno también deberá adquirir por su cuenta como material didáctico obligatorio los libros siguientes:

Sandín, B. (Ed.) (2008). *El estrés psicosocial: Conceptos y consecuencias clínicas* (2ª ed.). Madrid: Klinik. ISBN: 978-84-95884-17-6. Precio aproximado 30 euros.

Sandín, B. (Ed.) (2001). *Estrés, hormonas y psicopatología*. Madrid: Klinik. ISBN: 978-84-95884-03-9. Precio aproximado 21,94 euros.

## 8. Atención al estudiante

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

- Profesor Bonifacio Sandín

Teléfono 913986254

Correo electrónico: [bsandin@psi.uned.es](mailto:bsandin@psi.uned.es)

Martes de 11:00 a 13:30 h. y de 16:00 a 19:30 h.

Las posibles sesiones presenciales y/o emisiones radiofónicas relacionadas con el curso serán comunicadas oportunamente a los alumnos.

## 9. Criterios de evaluación y calificación

Los alumnos serán evaluados mediante pruebas periódicas de evaluación, además de posibles trabajos voluntarios teóricos y/o prácticos, de acuerdo con las normas que se especificarán en la Guía Didáctica del curso.

## 10. Precio del curso

Precio de matrícula: 300,00 €.

Precio del material: 3,48 €.

## 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-ps@adm.uned.es](mailto:ea-ps@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.