

Cursos de postgrado	Curso académico 2014-2015
	<u>Plataforma docente</u>
	Técnicas Psicológicas para el Control del Estrés
	del 2 de febrero al 30 de septiembre de 2015
25 créditos	DIPLOMA DE EXPERTO UNIVERSITARIO
Características: 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 2014/2015

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.

Máster: mínimo de 60 ECTS.

Diploma de Especialización: mínimo de 30 ECTS.

Diploma de Experto: mínimo de 15 ECTS.

Certificado de Formación del Profesorado: 6 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. Mediante este curso el alumno adquirirá los conocimientos básicos para conocer y aplicar las distintas técnicas ofertadas en el programa, no siendo necesario poseer conocimientos especiales previos 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 procedentes de distintas universidades y centros clínicos, 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 CanalUNED 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.
- . Cayoun, B.A. (2013). *Terapia Cognitivo-Conductual con Mindfulness integrado. Principios y práctica*. Madrid: Desclée de Brouwer.
- . Lago, P. (2008). *Musicoterapia: Su utilización con personas con necesidades especiales diversas*. Madrid: Klinik.
- . Stein, D., Lerer, B., y Stahl, S. Stahl (2013). *Psicofarmacología esencial basada en la evidencia*. Madrid: Aula Médica.

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* (Audio CD). Madrid: Klinik.

Nota: Los materiales relacionados podrán ser modificados por razones de calidad y actualización del curso.

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

5. Atención al estudiante

Este curso se acoge al periodo extraordinario de matriculación.

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

Duración: Del 2 de febrero al 30 de septiembre de 2015.

Dedicación: 625 horas.

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 8 de septiembre de 2014 al 13 de enero de 2015.

Fundación UNED

Francisco de Rojas, 2-2º Dcha

28010 Madrid

Teléfono: +34 913867275 / 1592

Fax: +34 913867279

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

El comienzo oficial de los cursos tendrá lugar a lo largo de la primera semana de febrero de 2015.

12. Responsable administrativo

Negociado de Área de la Salud.