

|                                                                                                                                |                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Cursos de postgrado</b>                                                                                                     | <b>Curso académico 2015-2016</b>                        |
|                                                                                                                                | <b>Técnicas Psicológicas para el Control del Estrés</b> |
|                                                                                                                                | del 1 de febrero al 30 de septiembre de 2016            |
| <b>25 créditos</b>                                                                                                             | <b>DIPLOMA DE EXPERTO UNIVERSITARIO</b>                 |
| <b>Características:</b> 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 2015/2016

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.

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.

## 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.

[Más Información](#)

## 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, así como también los materiales complementarios. 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, en los fines de semana que a tal efecto se programen durante los meses de marzo a junio, y podrán ser visionadas a través de CanalUNED, vía internet.

### 4. Material didáctico para el seguimiento del curso

#### 4.1 Material obligatorio

##### 4.1.1 Material en Plataforma Virtual

Aparte del material didáctico indicado, los alumnos dispondrán de diversos materiales en formato electrónico, disponibles a través de la página web y de la plataforma aLF del curso, sobre aspectos aplicados del curso y de actualización. Estos materiales (archivos pdf, enlaces, material audiovisual, como por ejemplo guiones de radio, vídeos, etc.) han sido elaborados y/o seleccionados por el equipo docente, y podrán ser modificados periódicamente por razones de calidad y actualización de los contenidos del curso.

#### 4.1.2 Material enviado por el equipo docente (apuntes, pruebas de evaluación, memorias externas, DVDs, .... )

Consiste en 10 volúmenes de apuntes exclusivos para el curso que abordan lamayor parte de las áreas temáticas del curso. Dos de estos volúmenes incluyenun CD de ejercicios prácticos.

*Estrés psicosocial y salud*, Bonifacio Sandín.

*Estrés, hormonas y salud*, Bonifacio Sandín.

*Entrenamiento en relajación muscular e imaginación* (incluye CD), Blanca Mas.

*Relajación basada en el control de la respiración*, Bonifacio Sandín.

*Formación básica en entrenamiento autógeno*. José L. González de Rivera.

*Técnicas de biofeedback*. Andrés López de la Llave.

*Inoculación del estrés*, Ana M. Bueno.

*Aplicación de la hipnosis en el ámbito clínico*. Emilio Bravo.

*Aplicación de la musicoterapia en el ámbito clínico*. Pilar Lago

*Trece técnicas para relajarsey seguir funcionando* (incluye CD), Daniel M. Campagne.

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

#### 4.1.3 Material editado y de venta al público en librerías y Librerías virtuales

##### **Bienestar y confianza en uno mismo\*(A)**

**Autores** Grant, Mark; Roji Menchaca, María Begoña; Valiente García, Rosa María

**Editorial** UNED

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| <b>Edición</b>           | 2010          |
| <b>Precio aproximado</b> | 3€            |
| <b>ISBN</b>              | 9788436253245 |

  

|                                                                                       |                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Terapia cognitivo-conductual con mindfulness integrado : principios y práctica</b> |                                                |
| <b>Autores</b>                                                                        | Cayoun, Bruno A.; Castell Jiménez, Mónica; tr. |
| <b>Editorial</b>                                                                      | Desclée De Brouwer                             |
| <b>Edición</b>                                                                        | 2013                                           |
| <b>Precio aproximado</b>                                                              | 35.15€                                         |
| <b>ISBN</b>                                                                           | 9788433026798                                  |

  

|                                                           |                                                  |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Psicofarmacología esencial basada en la evidencia*</b> |                                                  |
| <b>Autores</b>                                            | Stein, Dan J.; Lerer, Bernard; Stahl, Stephen M. |
| <b>Editorial</b>                                          | Aula Médica                                      |
| <b>Edición</b>                                            | 2013                                             |
| <b>Precio aproximado</b>                                  | 45.60€                                           |
| <b>ISBN</b>                                               | 9788478855742                                    |

  

|                                                                                    |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>EMDR. Desensibilización y reprocesamiento por medio de movimiento ocular(A)</b> |                   |
| <b>Autores</b>                                                                     | Shapiro, Francine |
| <b>Editorial</b>                                                                   | Pax México        |
| <b>Edición</b>                                                                     | 2014              |
| <b>Precio aproximado</b>                                                           | 23.75€            |
| <b>ISBN</b>                                                                        | 9789688602706     |

Puede adquirir dichos materiales a través de la [Librería Virtual de la UNED](#).

## 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](mailto: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 1 de febrero al 30 de septiembre de 2016.

Dedicación: 625 horas.

## 8. Equipo docente

### Director/a

Director - UNED

*VALIENTE GARCIA, ROSA MARIA*

### Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

*LAGO CASTRO, PILAR*

Colaborador - UNED

*OLMEDO MONTES, MARGARITA*

Colaborador - UNED

*SANDIN FERRERO, BONIFACIO*

### Colaboradores externos

Colaborador - Externo

*BRAVO MARTÍN, EMILIO*

Colaborador - Externo

*GARCÍA CAMPAYO, JAVIER*

Colaborador - Externo

*GONZÁLEZ DE RIVERA, JOSÉ LUIS*

Colaborador - Externo

*RAMOS CAMPOS, FRANCISCO*

## 9. Precio del curso

Precio de matrícula: 700,00 €.

Precio del material: 350,00 €.

## 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](mailto:descuentos@fundacion.uned.es).

## 11. Matriculación

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

Teléfonos: 91 3867275 /1592

Fax: 913867279

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

El comienzo oficial de los cursos tendrá lugar a lo largo de la primera semana de febrero de 2016.

## 12. Responsable administrativo

Negociado de Área de la Salud.