

Programas de Postgrado  
y Desarrollo Profesional  
con Estructura Modular

Curso académico 2020-2021

PSICOLOGÍA PARA EL BIENESTAR

del 18 de enero al 16 de julio de 2021 (fechas según módulos)

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

Departamento

*Metodología de las Ciencias del Comportamiento*

Facultad de Psicología

## PROGRAMAS DE POSTGRADO Y DESARROLLO PROFESIONAL CON ESTRUCTURA MODULAR

### Curso 2020/2021

La UNED ofrece también cursos con estructura modular en los que se ofrecen al alumno itinerarios desarrollados en módulos que conducen a diferentes titulaciones de diferentes niveles.

A los efectos de este programa, vease el apartado 2 de esta información.

Requisitos de acceso:

Solo para programas que oferten títulos o diplomas de Máster, Especialista o Experto, el estudiante debe 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.

Para el resto de acreditaciones o titulaciones que se pudieran ofertar este programa (Diploma de Experto Profesional, Certificado de Enseñanza Abierta o Certificado de Actualización Profesional) no hay requisitos mínimos de acceso, salvo los específicos de cada curso establecidos por su director.

## Destinatarios

Para la obtención del Título de Experto Universitario en cualquiera de las dos especialidades de este programa, se debe acreditar la

posesión de una titulación, o estar cursando unos estudios superiores del ámbito de la salud (por ejemplo: psicología, medicina, enfermería, trabajo social, terapia ocupacional... etc).

Certificado de Enseñanza abierta: no hay requisitos mínimos de acceso.

## 1. Presentación y objetivos

Como se sabe la Psicología, que durante décadas se ha ocupado preferentemente de atender a quienes padecían problemas, actualmente ha desarrollado numerosas técnicas y estrategias para ayudar a las personas en su camino hacia el bienestar y la felicidad. Muchas de estas herramientas ofrecen la posibilidad de poder ser autoaplicadas, es lo que desde hace décadas se denomina "autoayuda".

Estos estudios tienen como objetivo principal la presentación de herramientas dirigidas a "empoderamiento psicológico" de las personas. Es decir ofrecen los conocimientos que buscan capacitar en la utilización de diversas estrategias psicológicas que pueden servir de ayuda a las personas sanas a mejorar sus niveles de bienestar, salud y calidad de vida.

Los itinerarios de "Control emocional: Biofeedback" y de "Atención por videoconferencia en el contexto de los servicios de salud y bienestar" se ofrecen solamente para personas que acrediten una titulación en ciencias de la salud (psicología, medicina, enfermería, trabajo social, ... etc). En un caso se pretende ofrecer herramientas de utilidad en el autocontrol de las emociones, en concreto las técnicas de biofeedback y en el otro se busca capacitar a los participantes en la utilización de herramientas telemáticas (videoconferencia) para sus actividades profesionales, con el fin de, por un lado favorecer la accesibilidad de la atención profesional (por ejemplo ofrecer atención a expatriados), y otro proporcionar un escenario de trabajo viable a profesionales con discapacidad (por ejemplo motora o visual).

Mediante los itinerarios de "Bienestar psicológico: risa y salud" y "Sexualidad positiva" se busca alcanzar el objetivo general de ofrecer a los participantes en estos cursos algunas herramientas surgidas de la Psicología científica que pueden contribuir a su desarrollo personal y también, en el caso de contar con la titulación adecuada (por ejemplo medicina o psicología) apoyar la formación de base de aquellos profesionales que deseen incluir entre sus objetivos el trabajo con personas sanas, trabajando para promoción de la salud, del bienestar y de la calidad de vida de las personas a las que atiende.

## 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.

[Página web](#)

## 2. Contenido y programa

### 2.1 Títulos

Tipo Título	Título	Créditos ETCS
CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA	Bienestar psicológico: Risa y salud	10
CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA	Sexualidad positiva	10
DIPLOMA DE EXPERTO UNIVERSITARIO	Atención por videoconferencia en el contexto de los servicios de salud y bienestar	20
DIPLOMA DE EXPERTO UNIVERSITARIO	Control emocional: Biofeedback	20

### 2.2 Módulos del programa, calendario y precio

Código	Módulo	Créditos ETCS	Precio Módulo	Precio Material
0001	Conocimientos fundamentales de psicología para el bienestar del 18 de enero al 16 de julio de 2021.	5	175,00 €	50,00 €
0002	Control emocional: Biofeedback del 18 de enero al 16 de julio de 2021.	10	350,00 €	100,00 €
0003	Atención por videoconferencia en el contexto de los servicios de salud y bienestar del 18 de enero al 16 de julio de 2021.	10	350,00 €	100,00 €
0004	Bienestar psicológico: risa y salud del 18 de enero al 16 de julio de 2021.	5	175,00 €	50,00 €
0005	Sexualidad positiva del 15 de febrero al 16 de julio de 2021.	5	175,00 €	50,00 €
0006	Experiencia práctica en control emocional (biofeedback) del 18 de enero al 16 de julio de 2021.	5	175,00 €	50,00 €
0007	Experiencia práctica en atención por videoconferencia en los servicios de salud y de bienestar del 18 de enero al 16 de julio de 2021.	5	175,00 €	50,00 €

## 2.3 Descuentos

### 2.3.1 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).

### 2.3.2 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:

- Los estudiantes que se matriculen en el curso de Psicología para el Bienestar.

**Descuento aplicado: 10%.**

## 2.4 Itinerario

Programa de Enseñanza abierta: Diploma en Bienestar psicológico: Risa y salud

10 ECTS

MODULO 1 (5 ECTS). Conocimientos fundamentales de Psicología para el bienestar

MÓDULO 4 (5 ECTS). Bienestar psicológico: Risa y salud

Para la obtención de este diploma no es necesario acreditar ningún tipo de formación previa

**Programa de Enseñanza abierta: Diploma en Sexualidad positiva**

**MODULO 1 (5 ECTS). Conocimientos fundamentales de Psicología para el bienestar**

**MÓDULO 5 (5 ECTS). Sexualidad positiva**

**Para la obtención de este diploma no es necesario acreditar ningún tipo de formación previa**

**Experto Universitario en Atención por video conferencia en el contexto de los servicios de salud y bienestar**

**20 ECTS**

**MODULO 1 (5 ECTS). Conocimientos fundamentales de Psicología para el bienestar**

**MÓDULO 3 (10 ECTS). Atención por videoconferencia en el contexto de los servicios de salud y bienestar**

**MÓDULO 7 (5 ECTS). Experiencia práctica en atención por videoconferencia en el contexto de los servicios de salud y bienestar**

**Experto Universitario en Control emocional: Biofeedback**

**20 ECTS**

**MODULO 1 (5 ECTS). Conocimientos fundamentales de Psicología para el bienestar**

**MÓDULO 2 (10 ECTS). Control emocional: Biofeedback**

**MÓDULO 6 (5 ECTS). Experiencia práctica en control emocional: Biofeedback**

El artículo 23 de la Normativa de Formación Permanente para los cursos modulares dice que: no se concederán dentro de un mismo programa modular, titulaciones del mismo nivel (dos o más títulos de experto, dos o más títulos de especialista y dos o más títulos de Máster), a las que se pueda llegar cursando módulos comunes a ellas, en más de un 45%. Es decir, solamente se podrán expedir títulos de un mismo nivel (experto, especialista o máster) cuyos contenidos (determinados por los correspondientes módulos exigidos y cuantificados en créditos) difieran entre sí en al menos en un 55%"

### 3. Metodología y actividades

El programa Modular de Formación en Psicología para el Bienestar se cursa completamente a distancia; aunque se ofrece la posibilidad de acudir, de forma voluntaria y gratuita, a una actividad presencial, en la Facultad de Psicología de la UNED en MADRID, que se programará en la primavera de cada año.

Las actividades comienzan una vez completada la matrícula. De esta forma las personas que se matriculan en septiembre no necesitan esperar a que finalice el plazo de inscripción para comenzar el estudio, puesto que reciben los materiales (las claves para el acceso a ellos) a los pocos días de haber efectuado el pago de la matrícula. Quienes opten por agotar el plazo de matrícula comenzarían después de la finalización de este en enero.

Los materiales están compuestos por documentos digitalizados que estarán publicados en el campus específico que hemos creado para este curso, para cuyo acceso los estudiantes reciben las claves de acceso. Además quienes cursen el módulo de biofeedback recibirán un instrumento de biofeedback de la actividad eléctrica de la piel (ansio-taps) para poder realizar las tareas que se encomiendan en este módulo.

Cada módulo se compone de contenidos fundamentales y de contenidos complementarios. Estos materiales tienen la forma, en unos casos de textos, en otros de videos y en otros de diverso material multimedia.

La evaluación solo se refiere a los contenidos fundamentales de cada módulo.

La evaluación consiste en tres tipos de tareas (según el módulo): pruebas objetivas, en cuestionarios de preguntas cortas o en el informe de tareas realizadas.

## 4. Duración y dedicación

Experto Universitario: un año, de enero de 2021 a diciembre de 2021.

Certificado de Enseñanza abierta: seis meses, de enero de 2021 a julio de 2021.

## 5. Material didáctico para el seguimiento del curso

### 5.1 Material obligatorio

#### 5.1.1 Material en Plataforma Virtual

##### MATERIALES EN PDF EN LA PLATAFORMA VIRTUAL

Los contenidos de este programa modular se ofrecen en formato digital a través de la web exclusiva para nuestros estudiantes. Se componen de libros de apuntes realizados específicamente para este programa que se ofrecen en formato PDF, con acceso desde la web o que se pueden descargar. Además entre los diversos materiales se ofrecen documentos en formato video y en formato multimedia. El módulo "Experiencia práctica en control emocional: Biofeedback" cuenta, entre sus materiales, con un instrumento de biofeedback de actividad eléctrica de la piel (ansioteps), este aparato se enviará a los alumnos por correo postal.

##### CONTENIDOS FUNDAMENTALES EN PDF

MÓDULO 1 (5 ECTS). Conocimientos fundamentales de Psicología para el bienestar

En estos apuntes se ofrecen los contenidos generales que son comunes a las diferentes especialidades de este programa modular, fundamentalmente conocimientos fundamentales sobre Psicología de la salud

MÓDULO 2 (10 ECTS). Control emocional: Biofeedback

Se presentan y tratan las principales características de las técnicas para el control de la activación, especialmente las referentes al biofeedback

MÓDULO 3 (10 ECTS). Atención por videoconferencia en el contexto de los servicios de salud y bienestar

Se ofrece el marco actual, tanto tecnológico como legal, respecto a las herramientas telemáticas en el campo de las salud y del bienestar

MÓDULO 4 (5 ECTS). Bienestar psicológico: Risa y salud

Se ofrecen los fundamentos de la relación entre salud y emociones positivas, además se presentan diversos ejercicios prácticos para actuar sobre las emociones con el fin de influir en la salud

MÓDULO 5 (5 ECTS). Sexualidad positiva

En estos apuntes se ofrecen las bases de conocimientos actuales sobre el hecho sexual humano (anatomía, fisiología...) se atiende especialmente a las actitudes y se proponen diversas técnicas para la mejora de la propia sexualidad.

MÓDULO 6 (5 ECTS). Guía para la experiencia práctica en control emocional: Biofeedback

Se trata de un material instrumental para la realización de las tareas asociadas a esta especialidad

MÓDULO 7 (5 ECTS). Guía para la experiencia práctica en atención por videoconferencia en el contexto de los servicios de salud y bienestar

Se trata de un material instrumental para la realización de las tareas asociadas a esta especialidad

## 6. Atención al estudiante

Los alumnos pueden realizar cualquier consulta por correo electrónico ([psicologiaabierta@psi.uned.es](mailto:psicologiaabierta@psi.uned.es)) o recibir una atención directa, o por videoconferencia, previa petición de hora. Tfno: 913987928 (Martes de 16h a 20h.)

pág web. <https://www2.uned.es/psicologiaabierta/psicologiabienestar/>

## 7. Criterios de evaluación y calificación



En este programa modular la tutorización permanente y personalizada permite llevar a cabo una evaluación continuada. De esta manera los alumnos reciben feedback de su rendimiento a lo largo de todo el programa y pueden orientar su dedicación de forma adecuada al rendimiento que buscan.

La evaluación solo se refiere a los contenidos fundamentales de cada módulo.

Para evaluar el rendimiento académico de los alumnos, se ha previsto que realicen los ejercicios propuestos por los profesores y las tareas relativas a cada uno de los bloques temáticos que el alumno debe estudiar enviando sus ejercicios a través de internet. Se trata en unos casos de cuestionarios "objetivos", en otros de cuestionarios de preguntas cortas, y finalmente en otros casos hacer un breve informe de una actividad que se les encomienda realizar.

## 8. Equipo docente

### Codirectores

Codirector - UNED

*LOPEZ DE LA LLAVE RODRIGUEZ, ANDRES*

Codirector - UNED

*PEREZ-LLANTADA RUEDA, MARIA CARMEN*

### Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

*BUCETA FERNANDEZ, JOSE M*

Colaborador - UNED

*HOLGADO TELLO, FRANCISCO PABLO*

Colaborador - UNED

*LOPEZ DE LA LLAVE RODRIGUEZ, ANDRES*

Colaborador - UNED

*PEREZ-LLANTADA RUEDA, MARIA CARMEN*

### Colaboradores externos

Colaborador - Externo

*CARRILLO ROMERO, PILAR*

Colaborador - Externo

*PÉREZ CONCHILLO, MARÍA*

Colaborador - Externo

*VALLEJO RIADO, MONTSERRAT*

## 9. Matriculación

Del 7 de septiembre de 2020 al 31 de enero de 2021.

Información de matrícula:

Fundación UNED

C/ Guzmán el Bueno, 133 - EdificioGermania, 1ª planta

28003 i Madrid

Teléfonos: +34 913867275 / 1592

Correo electrónico: [rdiaz@fundacion.uned.es](mailto:rdiaz@fundacion.uned.es)

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

## 10. Responsable administrativo

Negociado de Programas Modulares.