

Cursos de postgrado

25 créditos ECTS

Curso académico 2026-2027

Técnicas Psicológicas para el Control del Estrés

del 2 de febrero al 30 de septiembre de 2027

DIPLOMA DE EXPERTO UNIVERSITARIO

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

PROGRAMA DE POSTGRADO

Máster de Formación Permanente, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado.

Curso 2026/2027

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 de Formación Permanente, Diploma de Especialización, Diploma de Experto/a y Certificado de Formación del Profesorado.

Requisitos de acceso:

Estar en posesión de un título de Grado, Licenciatura, Diplomatura, Ingeniería, Ingeniería Técnica, Arquitectura o Arquitectura Técnica. La dirección 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 a aquellos estudiantes que presenten un Curriculum vitae de experiencias profesionales que avalen su capacidad para poder seguir el curso con aprovechamiento, siempre y cuando dispongan de acceso a la universidad según la normativa vigente. El director del curso podrá proponer que se establezcan requisitos adicionales de formación previa específica en algunas disciplinas.

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 va dirigido a graduados, licenciados y diplomados que realizan actividades relacionadas con la salud mental, emocional o física, tales como psicólogos, psicólogos clínicos, psicólogos sanitarios, médicos o profesionales de enfermería. Así mismo está

especialmente recomendado para otros profesionales que trabajan en contextos en los que pudiera estar implicado el estrés, especialmente en directivos, educadores, trabajadores sociales, abogados, músicos, actores, periodistas, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, etc. El curso también puede ser de utilidad para cualquier persona que esté interesada en el control y manejo del estrés.

Excepcionalmente podrán acceder al título de Experto Universitario personas sin titulación universitaria directamente relacionadas por su experiencia profesional con la especialidad del curso, siempre que cumplan los requisitos legales para cursar estudios universitarios; la admisión de estos alumnos deberá ser solicitada durante el periodo de matriculación, previa presentación de los justificantes oportunos.

1. Presentación y objetivos

El objetivo del curso consiste en presentar, desde una óptica moderna, los conceptos centrales del estrés y sus efectos sobre la salud física y emocional, 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 herramientas psicológicas que resultan 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 expuestas para el 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

1. El estrés psicosocial: Conceptos y consecuencias clínicas.
2. Estrés, hormonas y salud.
3. Técnicas de relajación muscular.
4. Técnicas basadas en el control de la respiración.
5. El entrenamiento autógeno.

6. Técnicas de biofeedback.
7. Tratamiento cognitivo del estrés: Inoculación de estrés.
8. Técnica de los movimientos oculares EMDR.
9. La hipnosis clínica.
10. Mindfulness (Atención plena).
11. Musicoterapia.
12. Psicofarmacología.

3. Metodología y actividades

El curso se llevará a cabo de acuerdo con la metodología propia de la UNED, en la que se combina la enseñanza a distancia (a través de internet y otros medios de educación a distancia) y la enseñanza presencial (mediante la realización de sesiones presenciales optativas). Se utilizarán los libros de estudio obligatorio (tanto los que el alumno adquiere por su cuenta, como los que abona junto con el importe de la matrícula y que le serán remitidos por correo postal), así como también los materiales complementarios que estarán en su totalidad disponibles en el Aula Virtual del curso (plataforma *Ágora*). En esta plataforma el alumno dispondrá de distintas herramientas de apoyo a su estudio (Orientaciones didácticas, Cronograma, Foro de alumnos, Foros de debate, Enlaces, Sesiones presenciales, Material audiovisual práctico, Material complementario y otros), así como de las "Pruebas de Evaluación a Distancia" a partir de la primera semana de febrero.

Mediante este curso, el estudiante 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 comprensión de los contenidos del curso. No obstante, estos están diseñados para ser asimilados por cualquier alumno.

Las posibles sesiones presenciales o emisiones radiofónicas relacionadas con el curso serán comunicadas oportunamente a los alumnos por correo electrónico. 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 el mes de junio, y podrán ser visionadas a través de CanalUNED, en directo o en diferido.

4. Material didáctico para el seguimiento del curso

4.1 Material obligatorio

4.1.1 Material en Plataforma Virtual

Aparte del material didáctico indicado que el alumno adquiere directamente en librerías, los alumnos tendrán disponibles

en la plataforma virtual del curso diversos materiales en formato electrónico sobre aspectos aplicados del curso y de actualización. Estos materiales (*Orientaciones didácticas*, archivos pdf, enlaces, material audiovisual, como p.ej., guiones de radio, talleres prácticos, vídeos y otros) 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.

Asimismo, el estudiante tendrá disponibles, en la plataforma *Ágora* del curso, las "Pruebas de Evaluación a Distancia" a partir de la primera semana de febrero.

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

Consiste en 9 volúmenes de apuntes exclusivos para el curso que abordan la mayor parte de las áreas temáticas del programa. Dos de estos volúmenes incluyen un CD de ejercicios prácticos. Estos materiales serán remitidos por el Equipo Docente, por correo postal, durante la primera semana de febrero y *serán abonados por el alumno sumando su importe al coste de las tasas de matrícula del curso:*

- *Estrés psicosocial y salud*, Bonifacio Sandín.
- *Estrés, hormonas, sistema inmune y salud*, Bonifacio Sandín.
- *Entrenamiento en relajación* (incluye CD), Blanca Mas.
- *Trece técnicas para relajarse* (incluye CD), Daniel M. Campagne.
- *Formación básica en entrenamiento autógeno*. José L. González de Rivera.
- *Entrenamiento en biofeedback*. Andrés López de la Llave.
- *Tratamiento cognitivo del estrés: Inoculación de estrés*, Ana M. Bueno.
- *Aplicación de la hipnosis en el ámbito clínico*. Emilio Bravo.
- *Aplicación de la musicoterapia en el ámbito clínico*. Pilar Lago.

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

EMDR. Terapia de desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares****

Autores Shapiro, Francine

Editorial Asociación EMDR España

Edición 2019

Precio aproximado 33.25€

ISBN 9788409162574

Manual de psicofarmacología para profesionales de la salud mental

Autores López Cánovas, Francisco Javier; Bravo Ortiz, María Fe

Editorial Síntesis

Edición 2018
Precio aproximado 21,50€
ISBN 9788491712176

Técnicas de tratamiento basadas en mindfulness. Guía clínica de la base de evidencias y aplicaciones

Autores Baer, Ruth A.
Editorial Desclée de Brouwer
Edición 2017
Precio aproximado 42,75€
ISBN 9788433029393

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

4.2 Material optativo, de consulta y bibliografía

4.2.1 Otros Materiales

Observaciones sobre el material didáctico obligatorio indicado anteriormente en el apartado "Relación de materiales editados por la UNED o por otras editoriales": Los textos indicados deben ser adquiridos por cuenta del estudiante al no estar incluidos en el precio de la matrícula.

Otros materiales de apoyo optativos recomendados:

- Grant, M., Rojí, B., y Valiente, R.M. (2026). *Bienestar y confianza en uno mismo* (audio y manual explicativo). UNED.

5. Atención al estudiante

Este curso se acoge al periodo especial de matriculación.

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 - Martes y jueves, de 10:00 a 14:00 h. Correo-e: rmvalien@psi.uned.es
- **Prof. Bonifacio Sandín**, Correo-e: bsandin@psi.uned.es

6. Criterios de evaluación y calificación

Los alumnos serán evaluados mediante la realización de las *Pruebas de evaluación a distancia* (no hay exámenes presenciales) que estarán disponibles en la sección "Tareas" de la plataforma *Ágora* una vez se inicie el curso, y que deberán ir entregando cumplimentadas según el cronograma propuesto. Estas pruebas incluyen preguntas cortas que el alumno deberá responder basándose en la bibliografía obligatoria y pudiéndolas ampliar con los materiales complementarios que tiene disponibles en la plataforma virtual.

Además, se propondrán trabajos voluntarios teóricos y/o prácticos, de acuerdo con las normas que se especificarán a comienzo del curso.

Para la calificación final del curso, que consistirá en *Apto* o *No Apto*, se valorarán las *Pruebas de evaluación a distancia* y todas las actividades realizadas por el alumno, además de tenerse en cuenta la asistencia (voluntaria) a las sesiones presenciales que se programen en Madrid durante el curso.

7. Duración y dedicación

- *Duración:* Del 2 de febrero al 30 de septiembre de 2027.
- *Dedicación:* 625 horas.

8. Equipo docente

Director/a

Director - UNED

VALIENTE GARCIA, ROSA MARIA

Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

GARCIA ESCALERA, JULIA

Colaborador - UNED

LOPEZ DE LA LLAVE RODRIGUEZ, ANDRES

Colaborador - UNED

OLMEDO MONTES, MARGARITA

Colaboradores externos

Colaborador - Externo

BRAVO MARTÍN, EMILIO

Colaborador - Externo

GARCÍA CAMPAYO, JAVIER

Colaborador - Externo

GONZÁLEZ DE RIVERA, JOSÉ LUIS

Colaborador - Externo

LAGO CASTRO, PILAR

Colaborador - Externo

OTERO SANDÍN, CARLOS

Colaborador - Externo

SANDIN FERRERO, BONIFACIO

9. Precio del curso

Precio de matrícula: 700,00 €.

Precio del material: 270,00 €.

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.

10.2 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:

- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOPATOLOGÍA (AEPCP).

Descuento aplicado: 10%.

- .

Descuento aplicado: 10%.

11. Matriculación

Del 7 de septiembre al 27 de noviembre de 2026.

Información de matrícula:

Teléfonos: +34913867275 / 1592

Correo electrónico: mbermejo@fundacion.uned.es

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

12. Responsable administrativo

Negociado de Área de la Salud.