

## Cursos de postgrado

25 créditos

Curso académico 2023-2024

### Técnicas Psicológicas para el Control del Estrés

del 1 de febrero al 30 de septiembre de 2024

**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, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado.

#### Curso 2023/2024

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 va dirigido a 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, periodistas, 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 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. Contenido

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 Universidad Nacional de Educación a Distancia, 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 aLF). En esta plataforma el alumno dispondrá de distintas herramientas de apoyo a su estudio (Guía Didáctica, 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 asimilación de los contenidos del curso. No obstante, los contenidos 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 los meses de marzo a 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 a través de la página web y de la plataforma aLF del curso, diversos materiales en formato electrónico sobre aspectos aplicados del curso y de actualización. Estos materiales (Guía Didáctica, archivos pdf, enlaces, material audiovisual, como por ejemplo 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 aLF 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 curso. 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 precio de la 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

#### Bienestar y confianza en uno mismo\*\*\*

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

**Editorial** UNED

**Edición** 2010

**Precio aproximado** 3€

ISBN 9788436253245

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

**Autores** Shapiro, Francine

**Editorial** Asociación EMDR España

**Edición** 2019

**Precio aproximado** 33.25€

ISBN 9788409162574

### **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

### **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

Puede adquirir dichos materiales a través de la [Librería Virtual de la 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](mailto:rmvalien@psi.uned.es)
- Prof. Bonifacio Sandín, Martes y jueves, de 11:00 a 14:00 h. Correo-e: [bsandin@psi.uned.es](mailto: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 aLF una vez se inicie el curso. Estas pruebas incluyen preguntas

cortas que el alumno deberá responder basándose en la bibliografía obligatoria y pudiéndolas ampliar con la bibliografía complementaria propuesta.

Además, se propondrán trabajos voluntarios teóricos y/o prácticos, de acuerdo con las normas que se especificarán a comienzo del curso, y se tendrá en cuenta la asistencia (voluntaria) a las sesiones presenciales que se programen en Madrid durante el curso.

## 7. Duración y dedicación

- Duración: Del 1 de febrero al 30 de septiembre de 2024.
- Dedicación: 625 horas.
- El comienzo oficial del curso tendrá lugar a lo largo de la primera semana de febrero de 2024.

## 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*

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

*LAGO CASTRO, PILAR*

Colaborador - Externo

*OTERO SANDÍN, CARLOS*

## 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](mailto: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%.**

## 11. Matriculación

Del 1 de septiembre de 2023 al 31 de enero de 2024.

Información de matrícula:

Teléfonos: +34913867275 / 1592

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

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

## 12. Responsable administrativo

Negociado de Área de la Salud.