



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

Facultad de Psicología

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos

CARTA DE BIENVENIDA

Programa de Formación en el Área de la Salud

Experto Universitario en "Técnicas psicológicas para el control del estrés"

Madrid, 31 de enero de 2025

Estimad@ alumn@:

La primera semana de febrero se iniciará la puesta en marcha de los cursos del Programa de Formación en el Área de la Salud correspondientes a la convocatoria 2024 / 2025 y, concretamente del curso que imparte nuestro equipo docente, denominado **"Técnicas psicológicas para el control del estrés"**.

Le agradecemos sinceramente que haya depositado su confianza en nosotros, le damos la bienvenida y esperamos que nuestro curso sea de su interés, responda a sus inquietudes sobre el tema y pueda cumplir los objetivos propuestos inicialmente.

Con el curso **"Técnicas psicológicas para el control del estrés"**, pretendemos 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 modernas 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 este sentido, el curso pretende proporcionar una primera aproximación a dichas técnicas, por lo que puede resultar de gran utilidad para quien no tenga formación en este campo, además de servir como punto de partida para seleccionar y profundizar de forma más específica en alguna de las diversas técnicas de control del estrés.

Mediante esta carta, le ofrecemos **información general** previa relacionada con el **material obligatorio** para preparar el curso, el sistema de **evaluación**, así como con las posibles **actividades presenciales** a celebrar en la Facultad de Psicología de la UNED en Madrid.

Como sabrá, el **contenido teórico** del programa se articula en los siguientes módulos:

- 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.*

Por otro lado, le informamos de que el curso dispone de una plataforma virtual, denominada aLF, en el Escritorio del Campus UNED del portal UNED en la siguiente dirección (para acceder a la misma tendrá que autenticarse en “Acceso a **Cursos Virtuales**” con sus claves de alumno, una vez se haya activado su usuario el 1 de febrero, e ir a “Cursos virtuales”, “aLF Formación Permanente”):

<https://formacionpermanente.cursosvirtuales.uned.es/dotlrn/fp/13992/blocks-view>

En esta plataforma encontrará diferentes secciones:

- (1) **Guía de estudio.** Permite acceder de forma rápida a la Información General del curso.
- (2) **Foros de debate.** Se trata de un foro de discusión no moderado (no es pues la vía para contactar con el Equipo Docente), diseñado para que los alumnos matriculados en los cursos puedan comunicarse entre sí, y tal vez conocerse, y puedan expresar sus opiniones, ideas, puntos de interés, etc. de cualquier tipo (científico, profesional, etc.). En realidad, pensamos que ésta es una de las funciones más útiles y de mayor interés para los alumnos, por lo que animamos a todos a participar activamente en dicho foro.
- (3) **Tareas.** Incluye las *Pruebas de evaluación*, y por esta vía deberán entregarlas cumplimentadas antes del **30 de septiembre de 2025**.
- (4) **Calificaciones.** En este apartado encontrará su calificación en el curso, una vez finalizado.
- (5) **Orientaciones didácticas y Sistema de evaluación.** En esta sección encontrará las indicaciones necesarias para desarrollar el contenido del curso y conocer el sistema y los plazos de evaluación.
- (6) **Material complementario.** Incluye los materiales complementarios que consideramos pueden resultarle de interés para la preparación de los contenidos del curso.
- (7) **Material audiovisual del curso.** Talleres prácticos de formación en las distintas técnicas del curso que se han llevado a cabo en la Sede central.
- (8) **Sesiones presenciales.** A través de esta sección se informará al alumno de las sesiones presenciales que se celebren en la Sede Central (y para las que se les convocará, de manera voluntaria, en su momento).
- (9) **CanalUNED.** Enlace directo a CanalUNED donde podrá encontrar información audiovisual (programas de TVE, programas de radio, talleres presenciales celebrados, etc.) relacionada con los contenidos del curso, a través de su buscador.
- (10) **Biblioteca.** Enlace directo a la Biblioteca de la UNED donde podrá consultar todos los catálogos y materiales disponibles, para complementar el estudio de los contenidos del curso, si así lo desea.

Por lo que respecta al **material didáctico** necesario para la preparación del curso, consistirá en materiales diversos de tres modalidades:

- (a) **Materiales elaborados de forma exclusiva para el curso** constituido por 8 libros de texto obligatorios y 2 CDs que usted recibe en su domicilio (en dos sobres), y que abonó junto al importe de la matrícula (véase el Anexo).
- (b) **Material disponible en la 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, cuando se considere necesario. Estos materiales (archivos pdf, enlaces, material audiovisual, como por ejemplo guiones de radio, videos, 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.

- (c) **Materiales disponibles en el mercado**, constituido por 3 libros obligatorios y un CD (véase el Anexo). Estos no le serán remitidos, sino que deberá adquirirlos por su propia cuenta. Estos materiales, por tanto, no se incluyeron en el precio del curso.

Un aspecto importante a considerar es el sistema de **evaluación** del curso, que consistirá básicamente en la realización de las **Pruebas de evaluación** que encontrará en la sección “Tareas” de la plataforma aLF del curso a partir del día 3 de febrero. Como verá, incluyen preguntas cortas que deberá responder *en un espacio máximo aproximado de 1 página* para cada una, basándose en la bibliografía obligatoria y pudiéndolas ampliar con la bibliografía complementaria propuesta. Es importante que se conteste de forma rigurosa y haciendo referencia a los aspectos realmente importantes que se preguntan, integrando y sintetizando los contenidos revisados en las diversas fuentes consultadas y razonando las respuestas. El plazo de entrega de los cuadernillos finalizará el día **30 de septiembre de 2025, debiendo enviarlos a través de la plataforma aLF, bien de forma conjunta, o bien por entregas, siguiendo el calendario propuesto en la sección correspondiente**.

Así mismo, el alumno podrá llevar a cabo, **de manera voluntaria**, algún **trabajo más específico teórico y/o empírico** (aplicación de determinadas escalas de evaluación, puesta en marcha de una investigación, etc.) que le permita desarrollar más profundamente alguno de los aspectos del curso que sean de su interés. Para ello, deberá ponerse en contacto con el equipo docente del curso, según el horario que le indicamos:

- **Prof. Rosa M. Valiente,**

Correo-e: rmvalien@psi.uned.es

Teléfono: 91 398 7988, Martes y jueves, de 10:00 a 14:00 h.

- **Prof. Bonifacio Sandín,**

Correo-e: bsandin@psi.uned.es

Por otra parte, el alumno que lo desee podrá **asistir, de manera voluntaria y sin pagar ningún tipo de inscripción, a las conferencias o seminarios prácticos** que se organizarán en Madrid en los meses de junio-julio, y sobre las que será convenientemente informado. Tales actividades se llevarán a cabo en las instalaciones que la UNED posee en la Facultad de Psicología en Madrid. Siempre que el alumno tuviese que desplazarse desde su lugar de residencia habitual, los **gastos** derivados del **desplazamiento, alojamiento, manutención o cualquier otro gasto (excepto la inscripción** en las actividades indicadas) motivados por la asistencia a estas actividades correrían **a cargo del alumno**. En la plataforma aLF tiene usted disponible, en la sección de “Material audiovisual del curso”, todos los talleres prácticos impartidos en promociones anteriores.

Le recordamos que, para la **calificación final** del curso, que consistirá en **Apto o No Apto** se tendrán en cuenta, además de las *Pruebas de evaluación* cualquier actividad complementaria voluntaria realizada durante el curso (desarrollo de algún trabajo teórico y/o empírico, asistencia a las sesiones presenciales organizadas en Madrid, etc.)

Quedando a su entera disposición para cuanto podamos ayudarle en el estudio y preparación de este curso, y esperando que el curso responda a sus expectativas, reciba un cordial saludo.

Bonifacio Sandín

Rosa M. Valiente

Equipo docente del curso

MATERIAL REMITIDO POR EL EQUIPO DOCENTE

Libros:

- Sandín, B. (2008). **Estrés psicosocial y salud** (2ª edición). Madrid: UNED.
- Sandín, B. (2001). **Estrés, hormonas, sistema inmune y salud**. Madrid: UNED.
- Mas, B. (1999). **Entrenamiento en relajación**. Madrid: UNED.
- González de Rivera, J.L. (1999). **Psicoterapia autógena. Manual de iniciación terapéutica**. Madrid: UNED.
- López de la Llave, A. (1999). **Entrenamiento en biofeedback**. Madrid: UNED.
- Bueno, A.M. (1999). **Tratamiento cognitivo del estrés**. Madrid: UNED.
- Bravo, E. (2009). **La hipnosis clínica: Técnicas y aplicaciones**. Madrid: UNED.
- Lago, P. (2008). **Musicoterapia**. Madrid: UNED.

CDs de audio:

- Campagne, D. (2003). **Trece técnicas para relajarse y seguir funcionando** (Audio CD y folleto explicativo). Madrid: Klinik.
- Mas, B. (2003). **Entrenamiento en relajación** (Audio CD). Madrid: UNED.

MATERIAL A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

- Shapiro, F. (2019). **EMDR: Terapia de desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares**. Asociación EMDR España.
- Baer, R.A. (2017). **Técnicas de tratamiento basadas en mindfulness. Guía clínica de la base de evidencias y aplicaciones**. Desclée de Brouwer.
- López-Cánovas, F.J., y Bravo, M.F. (2018). **Manual de psicofarmacología para profesionales de la salud mental**. Editorial Síntesis.
- Grant, M., Rojí, B., y Valiente, R.M. (2002). **Bienestar y confianza en uno mismo** (Audio CD y folleto explicativo). Madrid: CEMAV, UNED [actualmente en reedición de su versión digital, por lo que, en breve, volverá a estar disponible]