



TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS

Orientaciones didácticas y Sistema de evaluación

El programa del curso está constituido por **doce Módulos**, que el alumno deberá estudiar a partir de los **manuales** que se indican más abajo, y que deberán complementarse con los **talleres** que encontrará en la sección correspondiente al "**Material audiovisual del curso**", de cara a realizar la evaluación.

En cuanto al **sistema de evaluación** del curso, consistirá básicamente en la realización de las **Pruebas de evaluación** que encontrará en la sección "Tareas" de la plataforma aLF del curso. 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** (véase la sección de aLF "Material complementario"). 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 todos los cuadernillos finalizará el día **30 de septiembre de 2025**, debiendo enviarlos a través de la plataforma aLF.

No obstante, en caso de que prefiera ir **enviando las evaluaciones periódicamente**, se ha establecido un cronograma de entregas (que se irán activando progresivamente).

Nombre	Fecha de Inicio	Fecha de entrega
01. El estrés psicosocial: Conceptos y consecuencias clínicas: Entrega de la evaluación (Ver: Detalles)	03 Febrero 2025 00:00	16 Febrero 2025 23:55

Nombre	Fecha de Inicio	Fecha de entrega
02. Estrés, hormonas y salud	17 Febrero 2025 00:00	09 Marzo 2025 23:55
03. Técnicas de relajación muscular	10 Marzo 2025 00:00	30 Marzo 2025 23:55
04. Técnicas basadas en el control de la respiración	31 Marzo 2025 00:00	20 Abril 2025 23:55
05. El entrenamiento autógeno	21 Abril 2025 00:00	11 Mayo 2025 23:55
06. Técnicas de biofeedback	12 Mayo 2025 00:00	01 Junio 2025 23:55
07. Tratamiento cognitivo del estrés	02 Junio 2025 00:00	22 Junio 2025 23:55
08. Técnica de los movimientos oculares EMDR	23 Junio 2025 00:00	13 Julio 2025 23:55
09. La hipnosis clínica	14 Julio 2025 00:00	03 Agosto 2025 23:55
10. Mindfulness (Atención plena)	04 Agosto 2025 00:00	24 Agosto 2025 23:55
11. Musicoterapia	25 Agosto 2025 00:00	14 Septiembre 2025 23:55
12. Psicofarmacología	15 Septiembre 2025 00:00	30 Septiembre 2025 23:55
Pruebas de evaluación, Curso 2025: Entrega conjunta de la evaluaciones de todos los temas	03 Febrero 2025 00:00	30 Septiembre 2025 23:55

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

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.)

MATERIAL DIDÁCTICO CORRESPONDIENTE A CADA MÓDULO**

1. El estrés psicosocial: Conceptos y consecuencias clínicas

- Sandín, B. **Estrés psicosocial y salud** (2ª edición). UNED.

2. Estrés, hormonas y salud

- Sandín, B. **Estrés, hormonas, sistema inmune y salud**. UNED.

3. Técnicas de relajación muscular

- Mas, B. **Entrenamiento en relajación**. UNED.
- Mas, B. **Entrenamiento en relajación** (Audio CD). UNED.
- Campagne, D. **Trece técnicas para relajarse y seguir funcionando** (Audio CD y folleto explicativo). Klinik.
- **Grant, M., Rojí, B., y Valiente, R.M. (2002). **Bienestar y confianza en uno mismo** (Audio CD y folleto explicativo). [CEMAV, UNED.](#)

4. Técnicas basadas en el control de la respiración

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

5. El entrenamiento autógeno

- González de Rivera, J.L. **Psicoterapia autógena. Manual de iniciación terapéutica**. UNED.

6. Técnicas de biofeedback

- López de la Llave, A. **Entrenamiento en biofeedback**. UNED.

7. Tratamiento cognitivo del estrés: Inoculación de estrés

- Bueno, A.M. **Tratamiento cognitivo del estrés**. UNED.

8. Técnica de los movimientos oculares EMDR

- **Shapiro, F. (2019). **EMDR: Terapia de desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares**. [Asociación EMDR España](#).
- **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](#)].

9. La hipnosis clínica

- Bravo, E. **La hipnosis clínica: Técnicas y aplicaciones**. UNED

10. Mindfulness (Atención plena)

- **Baer, R.A. (2017). **Técnicas de tratamiento basadas en mindfulness. Guía clínica de la base de evidencias y aplicaciones**. [Desclée de Brouwer](#).

11. Musicoterapia

- Lago, P. **Musicoterapia**. UNED.

12. Psicofarmacología

- **López-Cánovas, F.J., y Bravo, M.F. (2018). **Manual de psicofarmacología para profesionales de la salud mental**. [Editorial Síntesis](#).

****NOTA:** Estos cuatro manuales puede adquirirlos directamente en las editoriales correspondientes, o bien en librerías como las siguientes:

- **SANZ Y TORRES:**
<https://www.sanzytorres.es/uned/formacion-permanente/tecnicas-psicologicas-para-el-control-del-estres/13296/M/>
- **LIBRERÍA VIRTUAL DE LA UNED:**
https://www.librosuned.com/busquedas/busquedas_NivelEstudios.aspx?asigs=99=12807