

Curso de *Relajación y control emocional:* BIOFEEDBACK

El curso se impartirá en los meses de marzo, abril, mayo y junio de 2009

ATENCIÓN

Para los cursos: "Relajación y control emocional: biofeedback", "La Risa y el Humor para prevenir y afrontar el estrés" y "Sexualidad Positiva", la Fundación UNED ofrece becas a las personas que realizan más de un curso:

- Dos cursos: beca de 100 euros
- Tres cursos: beca de 250 euros



FUNDACIÓN UNED

PRESENTACIÓN

Cuando las personas se esfuerzan para conseguir las metas que se proponen en la vida (p.e. laborales, incrementar su status social u obtener mayores retribuciones económicas) ponen en marcha una gran cantidad de recursos mentales y físicos. Esto mismo ocurre en los estudios, en la preparación de oposiciones o en otros ámbitos del rendimiento, como el deporte o la interpretación artística.

De una forma general, se puede afirmar que el esfuerzo requiere un alto nivel de ACTIVACIÓN continuado; es necesario ser capaz de pasar por momentos críticos de cierta ANSIEDAD y, en general, tolerar cierto nivel de ESTRÉS.

Las técnicas que previene y ayudan a controlar el impacto de los excesivos niveles de activación o estrés, se han mostrado muy útiles. Existe un amplio número de ellas, desde la *relajación progresiva* hasta la *meditación*, o sencillamente el ocio bien planificado.

El BIOFEEDBACK es una técnica menos conocida porque requiere de instrumentos para su aplicación. Consiste en dar a una persona información, medida en tiempo real con un instrumento, acerca de algunos parámetros de su organismo. Esta información, que refleja su estado emocional, puede ser utilizada por esa persona para ejercitarse en controlar sus estados emocionales o fisiológicos.

OBJETIVOS

Los alumnos de este curso:

- conocerán las bases científicas de la activación, la ansiedad y el estrés;
- estudiarán la medida de parámetros fisiológicos a través de instrumentos de biofeedback;
- se entrenarán en la aplicación de las técnicas de biofeedback con su propio instrumento AnsioTEPS, que está incluido como material en el precio del curso.

Relajación y control emocional: BIOFEEDBACK

METODOLOGÍA

Este curso se adapta a la disponibilidad de tiempo de cualquier alumno; cada participante puede estructurarlo de acuerdo a sus necesidades y sus preferencias.

Se imparte *a distancia*, pero ofrece a sus alumnos la posibilidad de asistir a dos "sesiones complementarias" que se celebrarán en Madrid.

MATERIALES DIDÁCTICOS

Un dossier con apuntes exclusivos donde se encuentran los contenidos teóricos del curso y un aparato de biofeedback (AnsioTEPS).

Además, través de Internet se ofrecerán otros documentos complementarios, como artículos y otros materiales gráficos o videograbados.

DESTINATARIOS

El curso se dirige tanto a profesionales como a estudiantes; psicólogos, médicos, enfermeras, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales, maestros, educadores sociales y otras personas interesadas en el tema encontrarán en este curso un marco actual para enfocar su trabajo (educativo, preventivo o terapéutico) en sexualidad humana.

Por otro lado, considerando que para acceder a este curso no se exige ningún tipo de titulación previa, cualquier persona interesada podrá encontrar provechosos los conocimientos que se ofrecen en él.

TUTORÍA

Los alumnos podrán consultar dudas a los profesores, respecto al seguimiento de los contenidos, por correo, por teléfono, o por E-mail.

PROFESORADO

Director: Dr. Andrés López de la Llave

Profesores: Dr. Eneko Larumbe, Dra. M^a Carmen Pérez-Llantada.

PRECIO

El precio de la matrícula es de 350 euros. Este precio incluye los materiales (documentos y AnsioTEPS), el acceso a la zona exclusiva de nuestra web, la asistencia a dos sesiones presenciales y el diploma del curso emitido por la Fundación General de la UNED.

CONTENIDOS

Conocimientos básicos de psicología

- Bases científicas de la psicología
- La activación, la ansiedad y el estrés
- Psicología aplicada a diferentes ámbitos

Conocimientos básicos de biofeedback

- Instrumentación y fases del proceso de biofeedback
- Tipos de aparatos y señales

El biofeedback en diferentes contextos de aplicación

- Psicología Clínica
- Estudios y oposiciones
- Trabajo
- Deporte
- Fisioterapia y medicina

Procedimientos de aplicación del biofeedback

Autoaplicación del biofeedback

EVALUACIÓN

La evaluación se realizará mediante ejercicios prácticos y cuestionarios referentes a los contenidos

MÁS INFORMACIÓN

Puede obtenerse más información a través de algunos de los siguientes medios:

Teléfono: 660 806 182

Fax: 91 398 79 45

E-mail: alopez@psi.uned.es

WEB: www.ansioteps.com

MATRÍCULA

Fundación UNED

C/ Fernando de Rojas 2 2º Dcha.

28010 Madrid

Tel: 91 386 72 75

Fax : 91 386 72 79

WEB: www.fundacion.uned.es

Plazo de matrícula hasta
25 de febrero de 2009



FUNDACIÓN UNED