

Desarrollo  
profesional y personal

6 créditos

Curso académico 2024-2025

El Estrés: Salud Física, Ansiedad y Depresión

del 16 de diciembre de 2024 al 16 de junio de 2025

CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA

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 DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL

### Curso 2024/2025

El Programa de Desarrollo Profesional y Personal acoge cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio por la UNED. Cada curso se impartirá en una de las siguientes categorías: Experto/a Profesional, Enseñanza Abierta, Actualización Profesional y atienden una demanda de formación en respuesta a las necesidades e intereses del mundo del trabajo. Sus cursos estarán promovidos por la UNED o entidades sociales y económicas que busquen el apoyo académico de la Universidad para la mejor calidad de sus acciones de formación y promoción de sus colectivos laborales y profesionales.

Requisitos de acceso: no hay requisitos mínimos de acceso, salvo los específicos de cada curso establecidos por su director.

## Destinatarios

No se precisa ningún tipo de requisito o actividad especial por parte del alumno.

El curso está particularmente recomendado para personas que trabajan en contextos en los que pudiera estar implicado el estrés (directivos, educadores, trabajadores sociales, médicos, enfermeros, abogados, músicos, periodistas, etc.).

Asimismo, el curso puede resultar útil para cualquier persona interesada en el conocimiento de las bases biológicas, psicológicas y sociales del estrés y en su manejo.

## 1. Objetivos

Proporcionar unas nociones básicas, científicas y modernas sobre el estrés y los mecanismos biológicos, psicológicos y sociales que están implicados.

Que el alumno conozca las relaciones más importantes, desde una perspectiva psicopatológica, que presenta el estrés con respecto a las manifestaciones psicosomáticas, la ansiedad y la depresión.

El curso también pretende presentar algunas técnicas científicas relevantes para el afrontamiento y el tratamiento psicológico 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. Estudio científico del estrés.
2. Estrés y hormonas.
3. Hormonas, conducta y salud.
4. Estrés y sistema inmune.
5. Estrés, diferenciación sexual del cerebro y manifestaciones psicopatológicas.
6. El estrés psicosocial.
7. Formas de afrontar el estrés.
8. Vulnerabilidad y resistencia personal al estrés.

9. Estrés y salud.
10. Estrés y ansiedad.
11. Estrés y depresión.
12. Estrés laboral y salud.
13. Estrés crónico familiar.
14. Estrés crónico asociado a factores socioculturales.
15. Tratamiento psicológico del estrés.

### 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 materiales de estudio básicos (obligatorios) y complementarios. Los materiales complementarios 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 (*Cronograma, Foro de alumnos* -que permite la comunicación entre los alumnos matriculados-, *Foros de debate, Guía Didáctica, Unidades Didácticas, Enlaces, Sesiones presenciales, Material audiovisual práctico, Material complementario* y otros).

En la plataforma virtual aLF del curso se podrá consultar la Guía Didáctica [Sandín, B., y Valiente, R.M. (2024). *El estrés, salud física, ansiedad y depresión*], así como las *Unidades Didácticas* del curso.

Asimismo, el estudiante tendrá disponibles en la plataforma aLF del curso las "Pruebas de evaluación a distancia" y el *Cronograma*.

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 en directo o en diferido a través de Canal UNED, vía internet. Las fechas y horario de celebración se comunicarán a los alumnos por correo electrónico y a través de la plataforma aLF una vez comience el curso.

## 4. Nivel del curso

Medio

## 5. Duración y dedicación

Duración: del lunes 16 de diciembre de 2024 al lunes 16 de junio de 2025.

Dedicación: 150 horas.

## 6. Equipo docente

### Director/a

Director - UNED

*SANTED GERMAN, MIGUEL ANGEL*

### Directores adjuntos

Director adjunto - Externo

*SANDIN FERRERO, BONIFACIO*

### Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

*VALIENTE GARCIA, ROSA MARIA*

## 7. Material didáctico para el seguimiento del curso

### 7.1 Material obligatorio

Estrés, hormonas y psicopatología

**Autores** Sandín Ferrero, Bonifacio; Santed Germán, Miguel Ángel;  
Valiente García, Rosa María

**Editorial** Klinik

**Edición** 2011

**Precio aproximado** 29,30€

**ISBN** 9788495884039

### El estrés psicosocial. Conceptos y consecuencias clínicas

**Autores** Sandín Ferrero, Bonifacio

**Editorial** Klinik

**Edición** 2008

**Precio aproximado** 29,90€

**ISBN** 9788495884176

## 7.2 Material optativo

### Bienestar y confianza en uno mismo\*(A)

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

**Editorial** UNED

**Edición** 2010

**Precio aproximado** 3€

**ISBN** 9788436253245

## 7.3 Material disponible en la plataforma virtual

Aparte de los materiales obligatorios indicados, el alumno contará con la Guía Didáctica del curso [Sandín, B., y Valiente, R.M. (2024). *El estrés, salud física, ansiedad y depresión*], así como con las *Unidades Didácticas* del mismo [Sandín, B., y Valiente, R.M.: *Estrés, ansiedad y depresión*].

Además el alumno dispondrá de otros materiales complementarios a través de la plataforma aLF. Estos materiales (Guía Didáctica, Unidades Didácticas, Material básico, Material complementario, Enlaces, Material audiovisual -guiones de radio, vídeos, talleres prácticos, seminarios y conferencias) 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. Tales materiales se refieren a los contenidos de los diferentes temas del curso y tienen la finalidad de completar y/o actualizar los contenidos de los libros obligatorios que adquiere el alumno, o de los materiales que serán enviados directamente al alumnado. Todos ellos podrán ser utilizados para la elaboración de las pruebas de evaluación, para ampliar y profundizar en algunos aspectos del curso, y para uso particular del alumno.

Asimismo, desde el inicio del curso, el estudiante tendrá disponibles en la plataforma aLF las "Pruebas de evaluación a distancia" y el *Cronograma*.

## 7.4 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.

## 8. Atención al estudiante

El horario y lugar de atención docente a los alumnos para cualquier duda relacionada con el curso es el siguiente:

- *Rosa M. Valiente*, Telf. 91 398 7988. Martes y jueves, de 10:00 a 14:00 h. Correo-e: [rmvalien@psi.uned.es](mailto:rmvalien@psi.uned.es)
- *Bonifacio Sandín*, Correo-e: [bsandin@psi.uned.es](mailto:bsandin@psi.uned.es)

## 9. Criterios de evaluación y calificación

El sistema de evaluación del curso se basará fundamentalmente en la realización de las *Pruebas de evaluación* -que el alumno tendrá disponibles en aLF desde el comienzo del curso- las cuales consistirán en preguntas cortas de desarrollo y trabajos prácticos relacionados con los contenidos del curso (no hay exámenes presenciales). Las pruebas de evaluación se realizarán basándose en la bibliografía básica del curso, pudiendo emplearse también, a tal efecto, los materiales complementarios puestos a disposición del alumno en la web del curso. También se tendrá en cuenta la asistencia (voluntaria) a las sesiones presenciales que se organicen durante el curso.

Adicionalmente, el alumno podrá realizar de forma voluntaria un breve análisis y comentario crítico fundamentado de un artículo de prensa (no especializada) relacionado con alguno de los temas desarrollados en el programa. La extensión de este tipo de trabajo debería oscilar entre 3 y 10 folios. Así mismo, de manera voluntaria y de acuerdo con el equipo docente, el estudiante que lo desee podrá llevar a cabo algún trabajo más específico, teórico/empírico (p.ej., aplicación de determinadas pruebas psicológicas, y otros similares) que le permita desarrollar más profundamente alguno de los aspectos del curso que sea de su interés.

Para la calificación del curso, que consistirá en *Apto* o *No Apto*, se valorarán las pruebas de evaluación, y adicionalmente todas las actividades realizadas por el alumno.

## 10. Precio del curso

Precio de matrícula: 198,00 €.

## 11. Descuentos

### 11.1 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: [ea@adm.uned.es](mailto:ea@adm.uned.es).

## 12. Matriculación

Del 5 de septiembre al 28 de noviembre de 2024.

Atención administrativa:

Negociado de Enseñanza Abierta

[ea@adm.uned.es](mailto:ea@adm.uned.es)

Tf. 91 398 7711 / 7530

C/ Juan del Rosal, 14 - 1ª planta

28040 Madrid

## 13. Responsable administrativo

Negociado de Enseñanza Abierta.