

Curso de
Relajación y control emocional:
BIOFEEDBACK

--- PLAZAS LIMITADAS ---

www.ansioteps.com

El curso se impartirá durante los meses de Marzo, abril, mayo y junio de 2010

ATENCIÓN

En los cursos: "La Risa y el Humor para prevenir y afrontar el estrés", "Sexualidad Positiva" y "Relajación y control emocional: biofeedback", 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

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

MÁS INFORMACIÓN

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

Teléfono: 609 668 211

Fax: 91 398 77 48

E-mail: ansioteps@gmail.com

WEB: www.ansioteps.com

MATRÍCULA

La matrícula se realiza en la



Fundación UNED

C/ Francisco 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
20 de marzo**

Relajación y control emocional: biofeedback

PRESENTACIÓN

A lo largo de la vida, las personas se esfuerzan para conseguir las metas que se proponen; así, ya sean estas profesionales, sociales, o personales, para conseguirlas deben poner en marcha una gran cantidad de recursos, tanto **mentales** como **físicos**. Lo mismo ocurre en los estudios, la preparación de oposiciones o en otros ámbitos del rendimiento, como el deporte o la interpretación artística.

En definitiva, el esfuerzo sostenido requiere un alto nivel de **ACTIVACIÓN** continuada, que en algunos casos hace que se atraviesen momentos críticos de cierta **ANSIEDAD** y para ello, en general, es necesario ser capaz de tolerar cierto nivel de **ESTRÉS** sin sucumbir a sus efectos negativos.

Las **técnicas que ayudan a controlar** el impacto de los excesivos niveles de activación o estrés, se han mostrado **muy útiles para las personas**. Existe un amplio número de ellas, desde la relajación progresiva hasta la meditación.

El **BIOFEEDBACK** es una de las menos extendidas al requerir de instrumentos para su aplicación. Consiste en dar información a la persona, en tiempo real, acerca de algunos parámetros de su organismo. Esta información, que es un reflejo de su estado emocional, sirve de base para entrenarse en controlar la propia actividad emocional.

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, incluido en el precio del curso.

TUTORÍA

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

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 una "sesión complementaria" que se celebrará en Madrid el domingo 11 de abril de 2010.

MATERIALES DIDÁCTICOS

Dos volúmenes de **apuntes exclusivos**, donde se encuentran los contenidos teóricos y prácticos del curso. Además todos los alumnos recibirán el instrumento de biofeedback "**ansioteps**".

A 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.

Dado que para acceder a este curso no se exige ninguna titulación previa, **cualquier persona interesada** podrá encontrar provechosos los conocimientos que se ofrecen

PROFESORADO

Director: Dr. Andrés López de la Llave

Profesores invitados: Dr. José M^a Buceta; Dr. Enrique García Fdez-Abascal; Dr. Emilio Ambrosio

PRECIO

El precio de la matrícula es de 375 euros. En esta cantidad se incluyen los materiales, un aparato **AnsioTEPS**, el acceso a la zona exclusiva de nuestra web, la asistencia a la sesión presencial y el diploma del curso emitido por la Fundación General de la UNED.