

Diplomado

Técnicas de Relajación





Diplomado

Técnicas de Relajación

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/psicologia/curso-universitario/tecnicas-relajacion

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Estructura y contenido

pág. 12

04

Metodología de estudio

pág. 16

05

Titulación

pág. 28

01

Presentación

Las expectativas de la persona ante diferentes situaciones económico-sociales derivan en ocasiones emociones de fracaso, depresión o euforia desmedida. Todo ello potencia al mismo tiempo la aparición o consolidación de trastornos que requieren de la intervención adecuada de un profesional de la psicología. Los avances científicos que se han producido en las distintas terapias y en las técnicas empleadas aportan grandes beneficios a los pacientes. Este programa 100% online nace para facilitar al profesional un conocimiento actualizado, que proporciona la información más reciente gracias al equipo docente especializado que imparte esta titulación. Todo ello además con un contenido multimedia en el que se ha empleado la tecnología más reciente aplicada a la enseñanza académica.



“

Un programa 100% para que mantengas un conocimiento actualizado de todo lo relacionado con la Técnica de Relajación en la Terapia Cognitivo-Conductual”

Ante una sociedad acelerada, con metas elevadas, con unas creencias que distorsionan en ocasiones la realidad, los trastornos de ansiedad o depresión han florecido en los últimos años. En esta vorágine, la técnica de relajación ha demostrado su efectividad en el marco de la Terapia Cognitivo-conductual. Este Diplomado aporta al profesional de la psicología el conocimiento más reciente sobre esta técnica a través de un contenido multimedia aportado por un equipo docente especializado.

Un programa en modalidad 100% online que llevará a lo largo de horas lectivas a realizar un recorrido avanzado en terapia Cognitivo-Conductual, las diferentes técnicas empleadas, incidiendo especialmente en la Técnica de Relajación. En esta enseñanza el material didáctico aporta dinamismo, mientras que las simulaciones de casos clínicos reales dan al alumnado la posibilidad al profesional de aproximarse a situaciones que podría vivir o aplicar en su praxis diaria.

Una enseñanza además en la que TECH emplea la técnica *Relearning*, basada en la reiteración de contenido, que le permite al profesional avanzar durante las 6 semanas de duración de esta titulación, de un modo más natural y progresivo. Reduciendo incluso las largas horas de estudios tan frecuentes en otras metodologías.

Una enseñanza de alto nivel académico al que podrá acceder a todo el temario desde el primer día, lo que le permitirá distribuir la carga lectiva acorde a sus necesidades, ya que en este Diplomado el profesional de la psicología no tiene de sesiones con horarios fijos, ni presencialidad. Únicamente necesita un dispositivo electrónico con conexión a internet para acceder a la plataforma donde se encuentra el plan de estudios. Cuándo y dónde desee podrá visualizar el contenido o bien descargarlo para poder continuar con la actualización de conocimiento acorde a sus necesidades. Toda una ventaja que ofrece TECH a su alumnado con el fin de lograr una enseñanza de calidad al alcance de todos.

Este **Diplomado en Técnicas de Relajación** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en psicología y terapias vanguardistas
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Accede a todo el contenido de esta titulación universitaria cuándo y dónde desees. TECH se adapta a ti"

“

Ahonda en este Diplomado en las últimas aplicaciones de la Terapia Cognitivo Conductual a la psicología clínica”

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Un Diplomado que te aporta los progresos en las técnicas para entrenar habilidades sociales o solucionar problemas.

Adquiere con esta enseñanza online un conocimiento renovado en la aplicación de las Técnicas de Relajación.



02

Objetivos

Este Diplomado tiene como principal meta el reciclaje del conocimiento del profesional de la psicología mediante un contenido elaborado por un equipo docente altamente cualificado. Así, el alumnado al finalizar este programa será capaz de dominar el proceso evolutivo a través de la psicología Cognitivo-Conductual, alcanzar una visión global de las Terapias de Tercera Generación y comprender la aplicación de las técnicas de relajación en la psicología clínica. El sistema *Relearning* agilizará la actualización del saber por parte del alumnado.



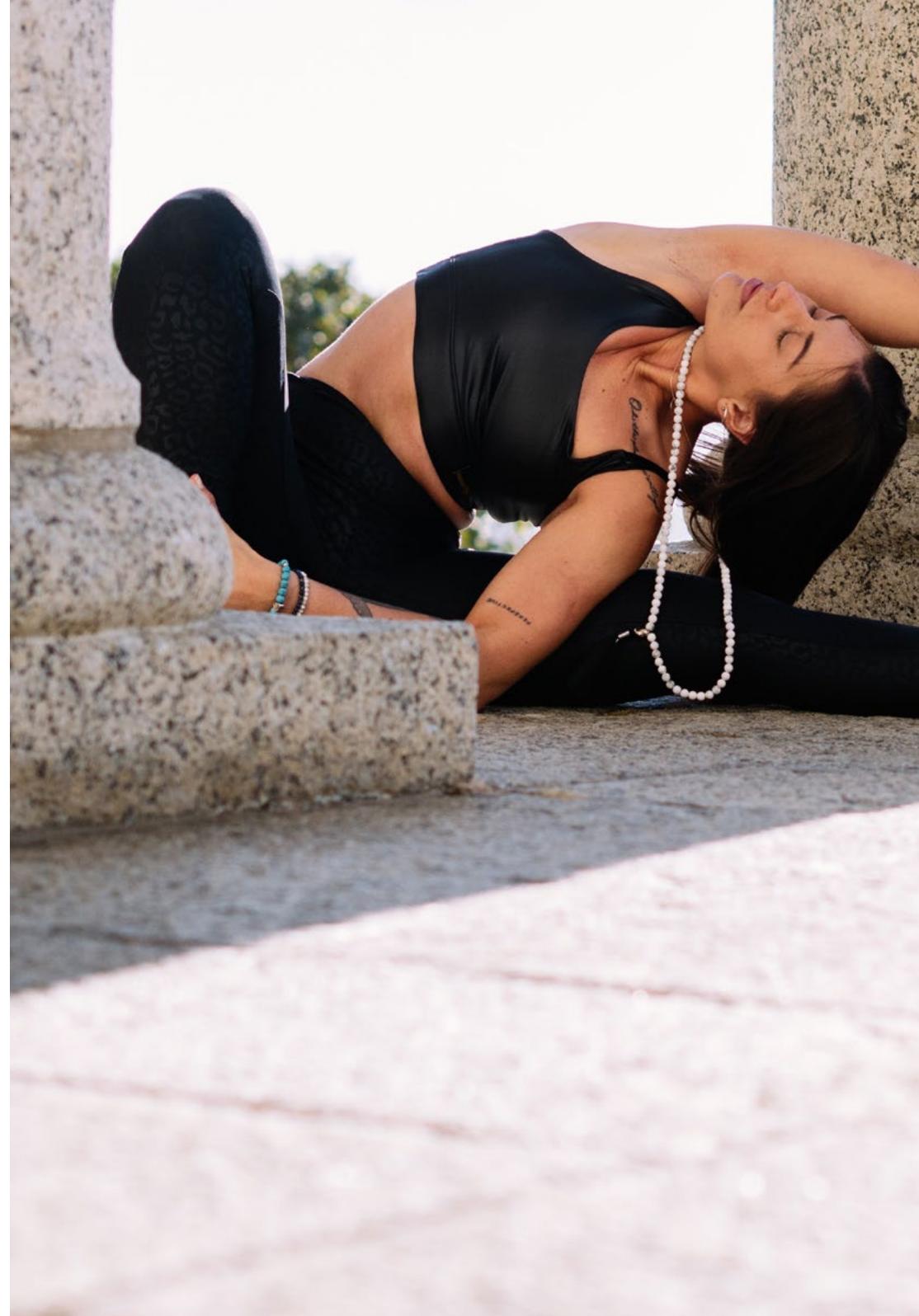
“

Esta enseñanza universitaria te aporta una visión teórico-práctica de la técnica de relajación y su empleo adecuado en pacientes con ansiedad, estrés o creencias inadecuadas sobre el dolor”



Objetivos generales

- ♦ Estudiar el cambio de paradigma que han supuesto las Terapias de Tercera Generación en el campo de la psicología
- ♦ Conocer los distintos tipos de Terapias de Tercera Generación
- ♦ Ahondar en el pasado, presente y futuro de esta área psicológica
- ♦ Estudiar la evolución de los diferentes tipos de terapias
- ♦ Conocer los principales desarrollos y tratamientos en torno a las Terapias de Tercera Generación





Objetivos específicos

- ♦ Conocer los orígenes y el proceso evolutivo desarrollado a través de la psicología cognitivo-conductual
- ♦ Obtener una visión general sobre el punto de partida de las Terapias de Tercera Generación
- ♦ Conocer los inicios y fundamentos teóricos de la psicología cognitivo-conductual



Profundiza en este programa universitario en los trabajos más relevantes de la Terapia Cognitivo-Conductual y la aplicación de las técnicas de relajación”

03

Estructura y contenido

El temario de esta enseñanza se centra en la Psicología Cognitivo-Conductual, concretamente en la técnica de Relajación y sus diferentes aplicaciones atendiendo al trastorno o patología del paciente. A través de videorresúmenes, lecturas especializadas de cada punto y esquemas interactivos, el profesional de la psicología adquirirá una actualización en un área cada vez más demandada y con técnicas más estudiadas y desarrolladas en el campo de la psicología. El profesorado que imparte esta titulación estará disponible para resolver cualquier duda que surja sobre el contenido en el transcurso de esta enseñanza.



“

*Ahonda en los progresos los nuevos
tratamientos psicológicos en tan solo
6 semanas de duración”*

Módulo 1. Evolución de la psicología cognitivo-conductual

- 1.1. Aparición y avance de los nuevos tratamientos psicológicos
 - 1.1.1. Inicios y marco contextual del cambio
 - 1.1.2. Inicios de los nuevos tratamientos
 - 1.1.3. Cambio de paradigma
- 1.2. Aparición de la primera y segunda ola
 - 1.2.1. Los inicios del cambio
 - 1.2.2. Introducción al proceso de cambio
 - 1.2.3. La primera y segunda ola
- 1.3. Las técnicas cognitivo-conductuales como base
 - 1.3.1. Importancia de la base cognitivo-conductual
 - 1.3.2. Introducción a las técnicas cognitivo-conductuales
- 1.4. Condicionamiento operante aplicado
 - 1.4.1. Autores y bases del conocimiento operante
 - 1.4.2. Primeros pasos del condicionamiento operante
 - 1.4.3. Condicionamiento operante aplicado
- 1.5. Estilos de afrontamiento y técnicas
 - 1.5.1. Definición e introducción a los estilos de afrontamiento
 - 1.5.2. Principales teorías
 - 1.5.3. Instrumentos de medida
 - 1.5.4. Técnicas de actuación
- 1.6. Técnicas de relajación
 - 1.6.1. Introducción y bases biológicas de las técnicas de relajación
 - 1.6.2. Técnicas principales
 - 1.6.3. Aplicación en la Psicología Clínica
- 1.7. Psicoterapias Racionales
 - 1.7.1. Bases de la Psicoterapia Racional
 - 1.7.2. Autores relevantes
 - 1.7.3. Aplicación clínica





- 1.8. Técnicas de solución de problemas
 - 1.8.1. Surgimiento de las estrategias orientadas a la solución de problemas
 - 1.8.2. Técnicas más utilizadas
 - 1.8.3. Aprendizaje y práctica de las técnicas de solución de problemas
- 1.9. Entrenamiento en Habilidades Sociales
 - 1.9.1. Importancia de las habilidades sociales
 - 1.9.2. *Soft and Hard Skills*
 - 1.9.3. Entrenamiento y trabajo en las Habilidades Sociales
- 1.10. Aparición de las terapias de tercera generación
 - 1.10.1. Los primeros pasos de las Terapias de Tercera Generación
 - 1.10.2. ¿Qué son las Terapias de Tercera Generación?
 - 1.10.3. Avance y Actualidad

“ Ahonda en los últimos avances científicos que avalan el empleo de las Terapias de Tercera Generación”

04

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



05

Titulación

El Diplomado en Técnicas de Relajación garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad.





“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Diplomado en Técnicas de Relajación** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Técnicas de Relajación**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Diplomado

Técnicas de Relajación

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Técnicas de Relajación