

Diplomado

Técnicas de Relajación





**tech** universidad  
tecnológica

## Diplomado Técnicas de Relajación

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtute.com/psicologia/curso-universitario/tecnicas-relajacion](http://www.techtute.com/psicologia/curso-universitario/tecnicas-relajacion)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 12*

05

Metodología

---

*pág. 16*

06

Titulación

---

*pág. 24*

# 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 150 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 educativo 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.



“

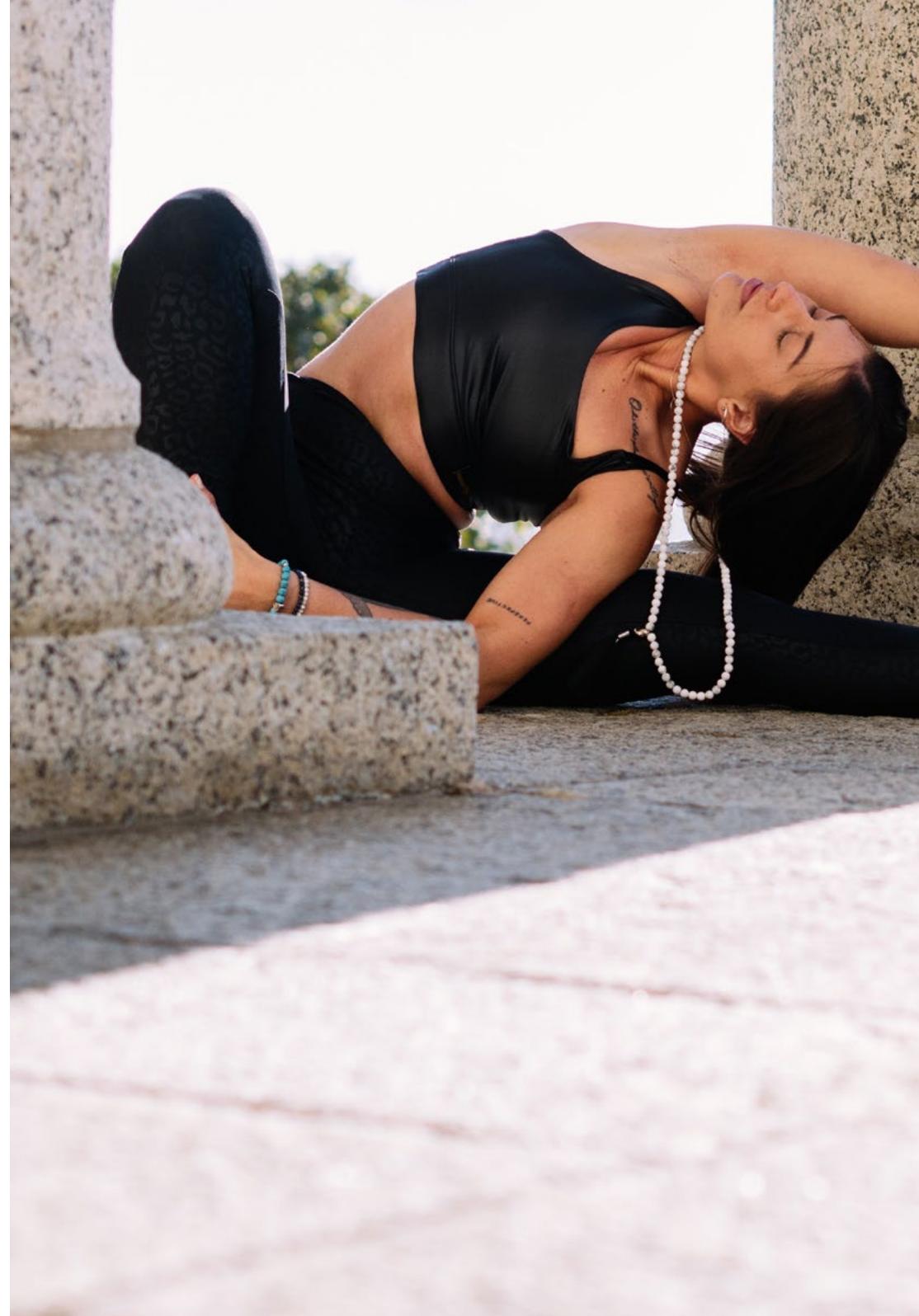
*Esta enseñanza universitaria te aporta una visión teórico-práctica de la técnica de relajación y su empleo adecuado en pacientes con ansiedad, estrés o creencias inadecuadas sobre el dolor”*



## 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”*

# 04

## 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”

05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.



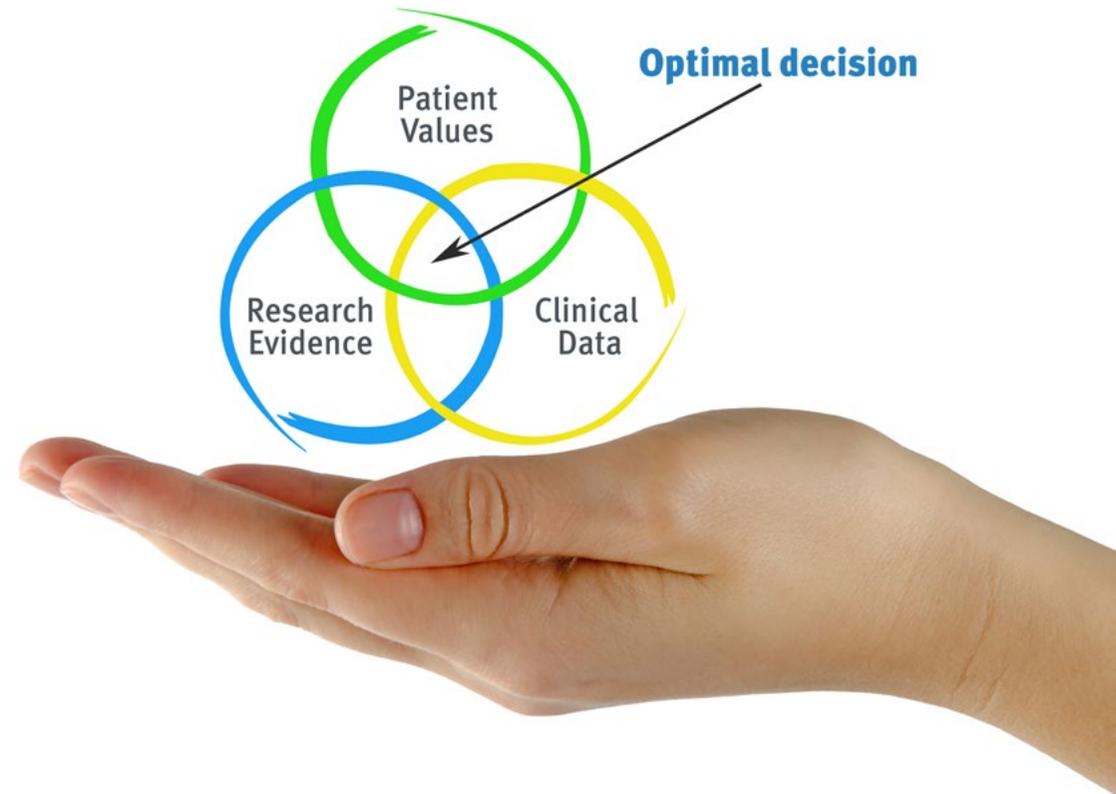
“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH el psicólogo experimenta una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.*



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional del psicólogo.

“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

#### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los psicólogos 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 psicólogo una mejor integración del conocimiento a la práctica clínica.
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.



## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.



*El psicólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de softwares de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 150.000 psicólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### 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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Últimas técnicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en psicología. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

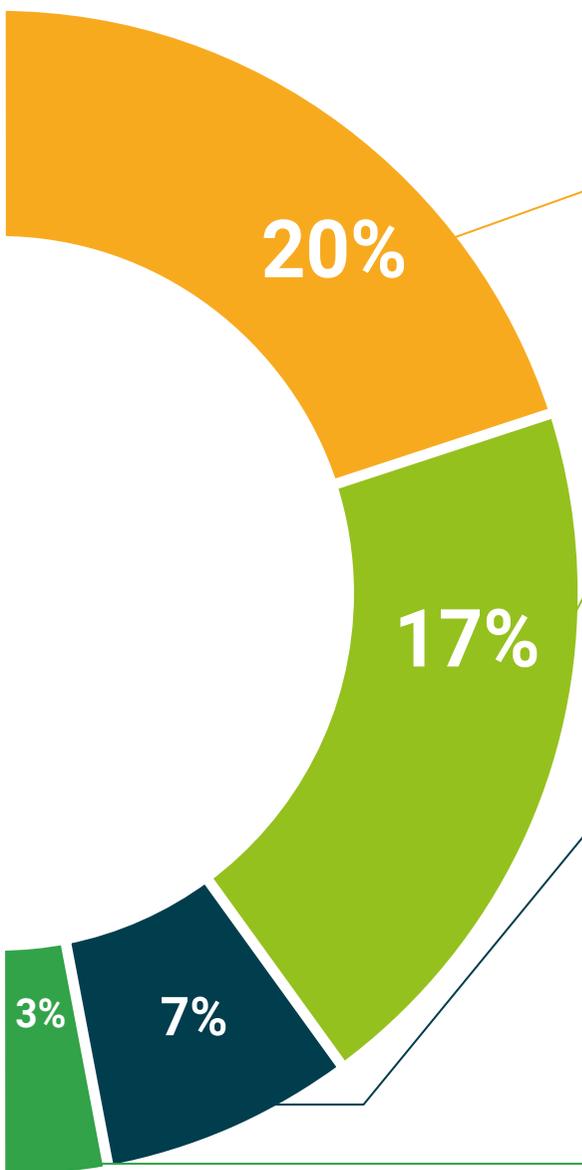
Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





**Análisis de casos elaborados y guiados por expertos**

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



**Testing & Retesting**

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



**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 las 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.



06

# 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 Tecnológica.



“

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

Este **Diplomado en Técnicas de Relajación** contiene el programa 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 Tecnológica**.

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** 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**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**



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



## Diplomado Técnicas de Relajación

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Técnicas de Relajación