

## EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN EN PROBLEMAS DE ANSIEDAD

**Profesorado:** E. Manuel García Pérez y Ángela Magaz Lago

### OBJETIVOS GENERALES

---

- Definir la naturaleza de los diversos problemas que ocasionan las reacciones de ansiedad: miedos, fobias y ansiedad generalizada; conocer sus indicadores, y evolución, así como, los instrumentos y metodología para realizar una valoración individual y contextual de cada caso de niños, adolescentes, jóvenes o adultos.
- Conocer y familiarizarse con diversos recursos para llevar a cabo diversos planes de intervención que permitan recuperar el bienestar a quienes presentan este tipo de dificultades.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

---

- Conocer las características de los miedos, sus clases, evolución, modos de adquisición y factores predisponentes y de mantenimiento.
- Conocer instrumentos de evaluación específica de miedos.
- Conocer técnicas y estrategias de intervención en miedos.
- Conocer las características de las reacciones fóbicas, sus clases, evolución, modos de adquisición y factores predisponentes y de mantenimiento.
- Conocer instrumentos de evaluación específica de reacciones fóbicas.
- Conocer técnicas y estrategias de intervención en reacciones fóbicas.
- Conocer las características de las reacciones de ansiedad, sus clases, evolución, modos de adquisición y factores predisponentes y de mantenimiento.
- Conocer instrumentos de evaluación específica de reacciones de ansiedad.
- Conocer las principales técnicas de prevención e intervención en trastornos de ansiedad con niños, jóvenes y adultos.
- Conocer y familiarizarse con diversos recursos para diseñar planes de intervención.

**CONTENIDOS:** (todos los contenidos pueden sufrir modificaciones en distintas promociones, con el objetivo de actualizarlos o ampliarlos)

---

- **Guía didáctica**
- **Manual de Referencia**
- **Vídeo Presentación del Curso**
- **Vídeos didácticos**
  - *Introducción a los problemas de ansiedad*
  - *El miedo.mp4*
  - *Miedos innatos*
  - *Miedos aprendidos 1 - 2 - 3*
  - *Fobias*
  - *Fobias Escolares*
  - *Fobia Social*
  - *Reacciones fóbicas*
  - *Otros conceptos*
  - *Ansiedad Generalizada*
  - *Ansiedad por Separación*
  - *Ataques de pánico*
  - *Evaluación conductual con menores*
  - *Evaluación conductual con adolescentes*
  - *Evaluación conductual con niños*
  - *Prevención en la primera infancia*
  - *Intervención con adolescentes*
  - *Asesorando a padres*
  - *Entrenamiento en relajación*
  - *La desensibilización sistemática*
- **Audios**
  - *Que son los ataques de pánico*
  - *Relajación Muscular Progresiva de Jacobson*
  - *La Relajación muscular de Jacobson y Oncoming Way*
  - *Controlar el pensamiento para controlar las emociones*
- **Vídeos complementarios**
  - *Donde viven los monstruos*
  - *Los tres bandidos*
  - *Qué hay debajo de mi cama*

- *Un cuento oscuro*
- *avión cabina - exterior*
- *fobia a túneles aproximación - interior*
- *Biofeedback de relajación con software vira*
- *Biofeedback de relajación con app eledtrodermal*
- *Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson*
- *Efectos a largo plazo de las benzodicepinas*
  
- **Instrumentos**
  - *Inventario de Miedos Infantiles*
  - *Indicadores de Fobia Escolar*
  - *Escala de Temores a los Exámenes*
  - *Escala de Ansiedad y Evitación Social*
  - *Entrevista a Padres de Niños con Problemas de Ansiedad*
  - *Escala Magallanes de Ansiedad (jóvenes)*
  - *Escala Magallanes de Ansiedad (adultos)*
  - *Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad*
  
- **Fichas**
  - *Quién vive debajo de mi cama*
  - *Voy a ser un niño valiente*
  - *Análisis del miedo a volar*
  - *San Manuel Bueno*
  
- **Textos**
  - *Tics y ansiedad crónica*
  - *Convertimos problemas cotidianos en trastornos mentales*
  - *Consideraciones sobre los miedos y las fobias infantiles Morris*
  - *Condicionamiento Encubierto en Niños*
  - *Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5*
  - *Manual de Referencia EMANS*
  - *Manual de Referencia EPANS*
  
- **Presentaciones**
  - *Problemas de Ansiedad*
  
- **Casos Prácticos**
  - *Casos 1 a 33*
  - *Instrucciones para los casos 1 a 3*
  - *Práctica 1: Qué es la ansiedad*

- *Práctica 2: Efectos de los trastornos de ansiedad sobre la atención*
- *Práctica 3: Escala de Ansiedad de Zung*
- *Niño con ansiedad a la hora de ir a dormir*
- *Práctica 4 Análisis crítico del artículo científico*

## **METODOLOGÍA**

---

Este es un curso amplio y moderadamente complejo, como corresponde a un tema que es de los más frecuentes en consultas de psicología. Por ello, requiere una revisión cuidadosa y detallada de todo el material que se proporciona.

- Descarga, imprime y estudia el Manual de Referencia, anotando las cuestiones que deseas consultar.
- Visiona el vídeo de presentación del curso.
- Descarga todos los documentos que te hemos proporcionado, imprímelos y archívalos de acuerdo a los distintos criterios: Presentaciones, Fichas, Textos,...
- Visiona los vídeos didácticos y complementarios y anota las observaciones que deseas comentar y las cuestiones a plantear.
- Escucha los audios y anota las observaciones que deseas comentar y las cuestiones a plantear.
- Visiona los vídeos de casos como ejemplos parciales de intervención. Envíanos tus dudas o comentarios al respecto.
- Lee los artículos incluidos, analizando los aspectos relevantes de cada uno de ellos.
- **Tarea 1:** Envía un resumen de los aprendizajes fundamentales que has tenido con este curso.
- **Tarea 2:** Realiza un análisis crítico del audio: *Controlar el pensamiento para controlar las emociones*
- **Tarea 3:** Realiza un análisis crítico del audio: *Qué son los ataques de pánico*
- *Realiza las Prácticas 1 a 4 y los casos 1 a 3*