

EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN EN PROBLEMAS DE ESTRÉS

Profesorado: E. Manuel García Pérez y Ángela Magaz Lago

OBJETIVOS GENERALES

- Definir la naturaleza del estrés, conocer los procesos fisiológicos generales implicados y los posibles efectos sobre los diversos órganos y tejidos.
- Conocer instrumentos y metodología adecuados a la valoración individual y contextual de cada caso.
- Elaborar hipótesis explicativas de trastornos por estrés y diseñar planes de asesoramiento e intervención psicológica para resolverlos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las vías de acción de la respuesta fisiológica del estrés.
- Analizar los instrumentos y metodología de evaluación específica de situaciones de estrés.
- Conocer los principales recursos de resolución y prevención de recaídas de trastornos psicofisiológicos por estrés crónico.
- Analizar casos prácticos.

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

- **Guía Didáctica**
- **Manual de Referencia**
- **Videos didácticos (5)**
- **Videos complementarios**
 - *Fisiología del estrés en comic*
 - *Fisiología del estrés en redes*
 - *La receta del estrés con Ed.Punset*
 - *Tipos de estrés*
 - *Estrés crónico consecuencias según Carlos Gris*
 - *El estrés crónico y sus consecuencia según Dr. Cormillot*
 - *El estrés, cómo controlarlo según Dr. Cormillot*
 - *Estrés bueno Kelly Mac Goginal*
 - *Tapiz*
 - *La ciencia del estrés.mp4*
 - *El estrés, retrato de un asesino 1*
 - *El estrés, retrato de un asesino 2*
 - *El estrés, retrato de un asesino 3*
- **Audios**
 - *Estrés bueno Kelly McGonigal (doblado)*
- **Instrumentos**
 - *Escala Magallanes de estrés*
 - *Escala Magallanes de estrés en jóvenes*
 - *Escala de Estresores Personales*
 - *Escala de Autocontrol*
 - *BSQ JOV*
 - *BSQ PL*
 - *ISRA*
 - *ISRA HOJA DE PERFIL*
 - *Registro previo al Entrenamiento*
 - *Registro de Evaluación Inicial*
 - *Registro de Evolución del Entrenamiento*
- **Presentaciones**
 - *Estrés*
 - *Presentación del estrés a población general*

- **Vídeos de Casos Prácticos**
 - *Luis S_01*
 - *Luis S_02*
 - *Rosa*
 - *Julia*
 - *Explicación coloquial de los efectos del estrés*
 - *Vitíligo por estrés*

- **Casos Prácticos**
 - *Amelia (vitíligo)*
 - *Mónica*
 - *Luis (hipertensión arterial)*
 - *Rosa (ansiedad)*

- **Ficha**
 - *Cultiva y mantén un pensamiento*
 - *No permitir la prisa*
 - *Tarjetas de preocupaciones*

- **Textos:**
 - *Estrés y arte de marginarnos la vida*
 - *Fisiología del Estrés*
 - *Las hormonas del hipotálamo*
 - *Los sistemas de respuesta verbal cognitiva*
 - *TED: Estrés (Kelly Mac Goginal)*
 - *Estrés y trabajo*
 - *El estrés_Metodología de la investigación*
 - *Estrés Edgar Lopategui*
 - *Hans Selye_El Descubrimiento del Estrés*
 - *Nature of Stress, Hans Selye*
 - *Coping Skills Inventory (test)*
 - *El arte de vivir (Epicteto)*
 - *Monografía_estrés*
 - *Manual de Referencia EMEST*

- **Tareas**

METODOLOGÍA

- Descarga todos los documentos que te hemos proporcionado y archívalos de acuerdo a los criterios: Fichas, Presentaciones y Textos.
- Imprime y estudia el Manual de Referencia, anotando cuestiones que deseas consultar.
- Imprime y analiza las Fichas y las Presentaciones, a medida que vas estudiando el Manual, anotando las cuestiones que deseas consultar.
- Visiona los vídeos didácticos y anota las observaciones que deseas comentar y las cuestiones a plantear.
- Visiona los vídeos de casos, descarga e imprime los documentos correspondientes, analiza los datos y anota las observaciones que deseas comentar y las cuestiones a plantear.
- Visiona los vídeos complementarios y anota las observaciones que deseas comentar y las cuestiones a plantear. Destacamos el interés del vídeo “Tapiz” por su utilidad en procesos de ayuda a clientes adultos.
- Imprime y resume brevemente los textos que te proporcionamos. No tienes que aprendértelos, solo hacer un esquema o resumen de lo esencial de cada uno.
- 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:** Envía un análisis crítico del vídeo de Kelly McGoginal.
- **Tarea 3:** Envía un análisis de cada uno de los casos prácticos 1 a 4:
 - *Hipótesis explicativa de sus dificultades*
 - *Datos relevantes de los cuestionarios*
 - *Diseño del plan de intervención*
- **Tarea 4:** *Analiza, según tu opinión, el instrumento ISRA e indica sus limitaciones y las posibles aplicaciones prácticas, si las hubiera.*
- **Tarea 5:** *Analiza, según tu opinión, el instrumento BSQ e indica su posible aplicación práctica.*

- **Tarea 6:** *En el caso de Juliana, revisa el vídeo, corrige los cuestionarios y cumplimenta su CVSD de acuerdo a los datos que tienes. ¿Consideras que se encuentra en situación depresiva? Razona tu respuesta.*