

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN EL ÁREA DE LA SALUD. CONVOCATORIA 2000-2001

II. CURSOS DE ACTUALIZACIÓN DE CONOCIMIENTOS: **EXPERTO / DESARROLLO PROFESIONAL**

Estrategias psicológicas y farmacológicas para el tratamiento del estrés

(15/20 créditos – Duración: Diciembre 2000 – Junio 2001)

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

- **Título:** Estrategias psicológicas y farmacológicas para el tratamiento del estrés.
- **Categoría:** Actualización de Conocimientos; Especialista Profesional.
- **Directora:** Carmen Sandi Pérez, Profesora Titular de Psicobiología, Tel: 6203; Fax: 6287.
- **Departamento:** Psicobiología.
- **Facultad:** Psicología.
- **Convocatoria:** Tercera promoción.
- **Lugar de impartición del curso:** Madrid.

(CÓDIGO ACTUAL: 120)

2. DESTINATARIOS

No se requiere ninguna titulación inicial. Si bien, ciertos conocimientos de Psicología y bases generales de Biología o Fisiología pueden ayudar considerablemente a la comprensión y seguimiento del curso. El curso también está dirigido a personas con una titulación, bien a nivel de primer ciclo (Diplomados, A.T.S., Fisioterapia, etc), o de segundo ciclo (Licenciados), y tanto a

profesionales del área de la Salud (Médicos, A.T.S., Psicólogos, Biólogos, Farmacéuticos, y áreas afines), como a profesionales del área de la Educación (Profesores y Pedagogos).

3. PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

A lo largo de las últimas décadas, se han ido sumando nuevos conocimientos en el área de la Biomedicina que relacionan la exposición a situaciones extremas o crónicas de estrés con diversas alteraciones, tanto psicológicas como en la regulación de distintos sistemas fisiológicos. Por tanto, desde el ámbito de la Salud Pública, se hace cada vez más útil y necesario aprender a controlar el estrés, tanto desde una perspectiva personal como institucional.

OBJETIVOS

Este curso, diseñado con carácter teórico-práctico, tiene como objetivo principal aportar soluciones para combatir el impacto fisiológico y psicológico de la exposición a situaciones estresantes, mediante la aplicación de una amplia gama de técnicas psicológicas y tratamientos farmacológicos.

4. PROGRAMA / CONTENIDOS

Unidad Temática 1. Introducción

1. Introducción
2. Aspectos históricos de los estudios del estrés.
3. Funcionalidad del estrés. El estrés desde un punto de vista evolutivo.
4. Criterios de clasificación del estrés.
5. Situaciones vitales estresantes en humanos.
6. La respuesta fisiológica al estrés y sus consecuencias.

Unidad Temática 2. Estrategias Psicológicas de Afrontamiento al Estrés, desde una Perspectiva Clínica Cognitivo-Conductual

- 2.1. Introducción.
- 2.2. Evaluación del estrés.
 - 2.2.1. Situación/es o contexto/s que el individuo percibe como estresantes.
 - 2.2.2. Información sobre el sujeto.
 - 2.2.3. Evaluación de la/s respuesta/s que emite el sujeto.
- 2.3. Técnicas de relajación, respiración y biofeedback.

- 2.3.1. Técnicas de control de la respiración.
- 2.3.2. Entrenamiento en relajación.
- 2.4. Técnicas de desensibilización sistemática.
 - 2.4.1. La desensibilización sistemática en imaginación y en vivo.
 - 2.4.2. Inundación en imaginación y en vivo.
- 2.5. Técnicas de reestructuración cognitiva.
 - 2.5.1. Terapia racional emotiva (TRE).
 - 2.5.2. Terapia cognitiva de Beck.
 - 2.5.3. Técnicas de solución de problemas.
- 2.6. Técnicas de autocontrol.
 - 2.6.1. Técnicas de control estimular.
 - 2.6.2. El autorrefuerzo o autocastigo.
 - 2.6.3. Métodos encubiertos.
- 2.7. Entrenamiento en habilidades sociales.
 - 2.7.1. Entrenamiento en habilidades de comunicación.
 - 2.7.2. Entrenamiento en asertividad.
 - 2.7.3. Organización del tiempo.
 - 2.7.4. Habilidades del terapeuta y counselling.
- 2.8. Inoculación de estrés y entrenamiento en autoinstrucciones de Meichenbaum.
 - 2.8.1. Inoculación de estrés.
 - 2.8.2. Entrenamiento en autoinstrucciones.
 - 2.8.3. Aplicaciones en el Área de la Salud y la Prevención. Programas de Salud.
- 2.9. El Burnout (o "desgaste profesional") en los profesionales de las Áreas de la Salud y la Educación.
 - 2.9.1. Definición y rasgos esenciales.

2.9.2. Instrumentos de medida.

2.9.3. Prevención y tratamiento del burnout.

Unidad Temática 3. Estrés y Psicofármacos

1. Estrés y beta-bloqueantes.
2. Fármacos ansiolíticos.
3. Antidepresivos.

Conclusiones

5. METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

Se aportarán: (i) apuntes dirigidos a informar, desde una perspectiva teórica y práctica, de las técnicas psicológicas y farmacológicas de afrontamiento al estrés; (ii) un libro de la Colección ‘Cuadernos de la UNED’ publicado por el equipo docente del curso sobre la temática de ‘Estrategias Psicológicas y Farmacológicas para el Tratamiento del Estrés’; (iii) apuntes complementarios ligados a los Seminarios Presenciales; (iii) artículos de relevancia sobre el tema y artículos de revisión; (iv) bibliografía complementaria.

Además, el curso se completará con 2 reuniones presenciales voluntarias de fin de semana (20 horas cada una), en las que se ahondará en las cuestiones teóricas y se hará un especial énfasis en las cuestiones prácticas. Estas reuniones tendrán lugar en Madrid, pero se considerará la posibilidad de realizar alguna reunión en puntos de la geografía española en torno a los cuales se concentre un cierto número de alumnos.

6. MATERIAL DIDÁCTICO OBLIGATORIO

- Material elaborado por la Directora del curso y sus colaboradores (apuntes).
- Cordero MI, Venero C, Sandi C (2000) Estrategias Psicológicas y Farmacológicas para el Tratamiento del Estrés. Colección Cuadernos de la UNED.
- Artículos de investigación y revisión.

7. ATENCIÓN AL ALUMNO

El equipo docente de la asignatura está formado por el grupo de investigación que dirige Carmen Sandi en el Departamento de Psicobiología de la UNED. Este grupo viene trabajando en los últimos años sobre *el impacto fisiológico y psicológico del estrés*, desarrollando en la actualidad su actividad investigadora sobre *las relaciones entre estrés, memoria y deterioro cognitivo*. Como colaboradores directos en la organización del curso, así como en las tutorías participan M^a Isabel Cordero y César Venero.

Los alumnos se pueden poner en contacto con los profesores del curso, bien *personalmente* o por *teléfono*:

Los Martes, lectivos, de 16,30 a 20,30 horas, bien personalmente o por teléfono. Si bien, para una mejor coordinación de las consultas presenciales, es aconsejable que soliciten cita previa.

Además, pueden dirigirse al profesorado mediante correo postal, fax, o correo electrónico:

Carmen Sandi

Departamento de Psicobiología (Despacho 0.25)

Facultad de Psicología

UNED

Ciudad Universitaria s/n

28040 Madrid

Teléfono: 91 398 6203

Fax: 91 398 6287

E-mail: csandi@psi.uned.es

E-mail: icordero@bec.uned.es

E-mail: cvenero@invi.uned.es

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

- A través de 2 Cuadernillos de Evaluación parciales, y mediante la realización de un trabajo de investigación voluntario (15%).
- Los **criterios de la evaluación final** se centrarán en los siguientes aspectos:
 - Adecuación de los objetivos del curso y el proceso de aprendizaje, mediante los Cuadernillos de Evaluación.
 - Adquisición de los contenidos y habilidades, mediante la realización del Trabajo final.

9. DURACIÓN Y DEDICACIÓN

Se trata de un curso de 15 créditos, que tendrá lugar entre Diciembre y Junio. Además de la metodología de la enseñanza a distancia, realizaremos 2 seminarios presenciales teórico-prácticos voluntarios, de una duración de 20 horas cada uno.

10. ACREDITACIÓN Y TITULACIÓN

Título de Actualización de Conocimientos o Experto Profesional (150 horas, 15 créditos).

11. EQUIPO DOCENTE

Directora: Carmen Sandi, Depto. Psicobiología UNED.

Coordinadora: M. Isabel Cordero, Depto. Psicobiología UNED.

Secretario: César Venero, Depto. Psicobiología UNED.

Profesores Seminarios

Para los Seminarios presenciales, además de los profesores del *equipo docente*, Para los Seminarios presenciales, contaremos con la participación de varios profesores e investigadores que aportarán su experiencia aplicada tanto en el área de la fisiología del estrés y el envejecimiento (*Antonio Armario*, Catedrático de Fisiología, Univ. Autónoma de Barcelona; *M^a Sagrario Barquero*, Hospital Clínico de Madrid), como en la utilización de técnicas psicológicas en diversos áreas de la Salud (*Helena de Marianas y Soledad Galiana*, Centro de Atención a Víctimas de Agresiones Sexuales, Asociación de Mujeres Violadas; *Estela Pelaez y Mercedes López*, Grupo de Orientación y Aplicaciones Psicológicas), como en los psicofármacos aplicados a los problemas psicológicos y psiquiátricos asociados al estrés (*Jorge Manzanares*; Instituto Pluridisciplinar, UCM).

12. PROPUESTA DE PRECIO PÚBLICO

36.500 pts.

13. IMPORTE DEL MATERIAL DIDÁCTICO OBLIGATORIO

- Libro del Equipo Docente en 'Cuadernos de la UNED': en prensa (desconocemos su precio definitivo).

14. MATRICULACIÓN

Fechas: 15 Septiembre – 15 Octubre 2000.

Lugar: Solicitar guía informativa e impresos de matrícula del Programa de Formación en Ciencias de la

Salud en:

- Centros Asociados de la UNED en cada provincia, o en
- Librería de la UNED, Bravo Murillo 38, Madrid; donde también pueden obtenerse contrarreembolso, solicitándolo por teléfono (91 398 74 58/ 75 60 / 73 73) o fax (91 398 75 27 / 73 99).

Becas: Existe un régimen de ayudas al estudio (ver guía informativa).