



## Tratamientos eficaces en la psicopatología de las emociones, estrés y salud Cód. A10

### **DIRECCIÓN:**

Dr. D. Antonio Cano Vindel.

### **ESCUELA EN LA QUE SE INSCRIBE EL CURSO:**

Escuela de Salud.

### **HORARIO DEL CURSO:**

Tardes de 16:00 a 21:00 horas, de lunes a viernes.

### **NÚMERO DE ALUMNOS:**

40.

### **PERFIL DEL ALUMNO:**

Psicólogos especialistas en psicología clínica, psicólogos internos residentes, psicólogos educativos, psicólogos de empresa, psiquiatras, médicos de atención Primaria, odontólogos, médicos de otras especialidades (medicina interna, digestivo, neurología, piel, cardiovascular, etc.). Licenciados o graduados en Psicología, Medicina, Psicopedagogía, Pedagogía, Sociología, Sexología y afines. Diplomados o graduados en Trabajo Social, Enfermería, o Enfermería-psiquiátrica. Alumnos de últimos cursos.

### **OBJETIVOS:**

- Sentar las bases científicas del estudio de las emociones, su evaluación, psicopatología, y técnicas de intervención.
- Entrenar a los participantes en el desarrollo de las habilidades prácticas y destrezas más comunes de la actividad profesional, centrada en el estudio y manejo del estrés y las emociones.
- Instruir a los participantes en el empleo de métodos e instrumentos de evaluación y diagnóstico, técnicas de prevención y tratamiento, así como modelos de actuación en diversas áreas (clínica, salud, educativa, organizacional, asistencia social, etc.); a la vez que aportará el sustento teórico y empírico (fisiológico, neuropsicológico, comportamental y psicosocial) preciso para una utilización idónea de los métodos y técnicas eficaces que presentan una mayor evidencia científica.
- Formación práctica de profesionales que trabajan o intervienen en las diversas facetas de las emociones y el estrés, así como en los distintos ámbitos en que estas reacciones tienen especial incidencia: salud, clínico, educativo, laboral y social.

### **PROGRAMA:**



- **Las emociones.**
  - Emoción y adaptación.
  - Modelos explicativos.
  - Clasificación y tipos.
  - Práctica. Búsqueda de información científica.
  
- **La ansiedad.**
  - Modelos.
  - Evaluación.
    - Autoinforme.
    - Registro fisiológico.
    - Observación.
  
- **La tristeza-depresión.**
  - Modelos.
  - Evaluación.
  - Trastornos del estado de ánimo (depresiones).
  
- **La ira.**
  - Modelos.
  - Evaluación.
  - Ira y salud.
  
- **Estrés, emociones y salud.**
  - Modelos.
  - Evaluación.
  - Estrés y salud: los trastornos asociados al estrés.
    - Trastornos psicofisiológicos o psicosomáticos.
    - Trastornos relacionados con el sistema inmune.
    - Enfermedad crónica.
  - Los problemas emocionales en Atención Primaria.
    - Los problemas mentales.
    - Los problemas físicos.
    - Los psicofármacos.
    - Los tratamientos y los costes.
  
- **Trastornos psicofisiológicos.**
  - Clasificación.
  - Emociones y trastornos cardiovasculares.
  - Emociones y dolor.
  - Emociones y trastornos digestivos.
  - Emociones y obesidad.
  
- **Trastornos mentales.**
  - Trastornos de ansiedad.
    - Pánico y agorafobia.
    - Fobia social.
    - Trastorno de ansiedad generalizado.
    - Trastorno obsesivo compulsivo.
    - Trastorno por estrés postraumático.
    - Fobia simple.
    - Trastorno de ansiedad por separación.
  - Trastornos del estado de ánimo.
    - Trastorno depresivo mayor.



- Distimia.
- Trastorno por consumo de sustancias.
- Insomnio.
- Disfunciones sexuales.
- Trastornos de la conducta alimentaria.
- **Técnicas terapéuticas.**
  - Técnicas de reducción de ansiedad y control de estrés.
    - Técnicas cognitivas.
    - Técnicas fisiológicas.
    - Técnicas conductuales.
  - Tratamiento de la depresión.
    - Técnicas cognitivas.
    - Técnicas conductuales.
  - Intervención en Atención Primaria y otros ámbitos de la Salud Pública.
    - Intervención en grupo.
    - Tratamientos eficaces y eficientes.
    - Implantación de un programa piloto.
- **Áreas aplicadas: ansiedad, estrés, salud laboral y trauma.**
  - Ansiedad y rendimiento.
  - Estrés laboral.
  - Burnout o estar quemado.
  - Mobbing o acoso.
  - Atención a catástrofes y estrés postraumático.
  -
- **Actividades prácticas.**
  - Material de prácticas.
  - Informe de evaluación.
  - Bases de datos.

#### **ACTIVIDADES PRÁCTICAS:**

- El acceso a la información (campus virtual, bases de datos, revistas electrónicas, biblioteca UCM, Internet, etc.).
- Evaluación de la ansiedad mediante autoinformes.
- Evaluación de la ansiedad mediante registro fisiológico.
- Evaluación de la ansiedad mediante observación.
- Evaluación de la depresión.
- Evaluación de la ira.
- Evaluación del estrés.
- Programa: reducción de trastornos psicofisiológicos.
- Diagnóstico de los trastornos mentales.
- Técnicas de reducción de ansiedad y control del estrés.
  - Técnicas cognitivas.
  - Técnicas fisiológicas.



- Técnicas conductuales.
- Tratamiento de la depresión.
  - Técnicas cognitivas.
  - Técnicas conductuales.
- Intervención en atención primaria.

**PROFESORADO:**

- D. Antonio Cano Vindel, UCM.
- D<sup>a</sup> Itziar Iruarrizaga Díez, UCM.
- D. Jesús Martín García, UCM.
- D<sup>a</sup> Lourdes Luceño Moreno, UCM.
- D<sup>a</sup> Cristina Wood Martínez, UCM.
- D<sup>a</sup> Esperanza Dongil Collado, Universidad Católica de Valencia.
- D<sup>a</sup> Julia Vidal Fernández, Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).
- D<sup>a</sup> Paloma Ruíz Rodríguez, Médico de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid.