

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Manejo del Estrés – Abordaje Cognitivo Conductual

Curso de formación a distancia.

Manejo del Estrés – Abordaje Cognitivo Conductual.

El presente curso constituye una instancia de especialización teórico-práctica en los principales procedimientos técnicos para el tratamiento de problemas vinculados al estrés, motivo que genera gran cantidad de consultas a los profesionales de la salud mental.

El curso comienza con una revisión de las principales orientaciones teóricas acerca del estrés. Seguidamente, se dedican dos clases a las particularidades de su evaluación, focalizando muy especialmente en la construcción del análisis funcional, piedra angular de todo proceso terapéutico en Terapia Cognitivo Conductual. De este modo, se desarrollan dos talleres durante los cuales los alumnos practicarán la construcción de análisis funcionales sobre la base de viñetas clínicas aportadas por los docentes. Las mismas versan sobre dos de las emociones básicas en el proceso de estrés: ansiedad y enojo. El resto del curso se aboca a la enseñanza de estrategias técnicas para el tratamiento del estrés. En primera instancia, y a fin de respetar su orden de aparición histórico, ocupan un espacio de dos clases las técnicas de corte conductual con reconocida eficacia: la respiración abdominal, la relajación muscular profunda y la desensibilización sistemática, aunque trabajada ésta en su versión más actual, es decir, como visualizaciones autoinstruccionales y de autocontrol. En segunda instancia, se desarrolla el procedimiento de reestructuración cognitiva, con tres clases que contemplan distintas etapas del proceso.

Programa analítico conceptual

1. El concepto de estrés: aspectos teóricos.

- Breve historia del concepto de estrés.
- Perspectivas teóricas sobre el estrés.
 - ✓ El enfoque de estímulo.
 - ✓ El enfoque de respuesta.
 - ✓ El enfoque relacional: valoración primaria y secundaria. Variables ambientales y variables organísmicas. Afrontamiento - Manejo.
- Críticas al enfoque interactivo desde la psicología experimental.
- Respuestas fisiológicas y respuestas psicológicas.
- Valor evolutivo y adaptativo de la respuesta de estrés.
- Distinción entre estrés, fatiga, ansiedad, miedo, fobia, pánico.



Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Manejo del Estrés – Abordaje Cognitivo Conductual

Curso de formación a distancia.

2. El concepto de estrés: su relación con la salud. Psicología de la salud.

- El estrés y la salud.
- Vías por las cuales el estrés impacta en la salud: aspectos biológicos y de afrontamiento.
- El impacto del estrés en la salud física y psicológica. Agotamiento.
- Factores y marcadores de riesgo.
- Factores de protección.
- Vulnerabilidad y bienestar psicológico general.

3. La evaluación del estrés.

- Evaluación de variables ambientales: el enfoque de sucesos vitales.
- Evaluación de variables organísmicas: aspectos cognitivos, fisiológicos y motores.
- Evaluación del afrontamiento.
- Evaluación de moduladores: apoyo social.
- Evaluación de las consecuencias.
- Procedimientos técnicos: entrevista y autorregistro.
- Taller: Elementos específicos y particularidades en el manejo de la entrevista conductual en casos de estrés.

4. Talleres de evaluación del estrés: análisis funcional de pacientes con estrés.

- El procedimiento básico: operacionalización de hipótesis evaluativas.
- Organización temática del análisis funcional:
 - ✓ Estructura básica: ABC.
 - ✓ Aspectos ambientales, conductuales, cognitivos y fisiológicos.
 - ✓ Consecuencias inmediatas y mediatas.
- Taller: los alumnos construirán análisis funcionales del comportamiento sobre la base de casos clínicos aportados por los docentes.
- Taller de manejo del enojo:
 - ✓ El concepto de enojo.
 - ✓ Valoración cognitiva: provocadores del enojo.
 - ✓ Ira adaptativa vs. ira desadaptativa.
 - ✓ Taller: los alumnos construirán análisis funcionales del comportamiento sobre la base de casos clínicos aportados por los docentes.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Manejo del Estrés – Abordaje Cognitivo Conductual

Curso de formación a distancia.

- Taller de pacientes con ansiedad: se presentará un caso clínico de paciente con estrés laboral, con características predominantemente ansiosas. Los alumnos responderán a preguntas de la evaluación del caso, construirán el análisis funcional. Las respuestas serán cotejadas luego contra una presentación por parte de los docentes.

5. Procedimientos conductuales para el manejo del estrés: respiración abdominal y relajación muscular profunda.

- El control de la activación: fundamentos neurales y mecanismos fisiológicos.
- Efectos psicológicos de la activación y su control.
- Técnicas de control de la respiración.
- La técnica de Jacobson: relajación muscular progresiva o diferencial.
- La técnica de Schultz: el entrenamiento autógeno.
- Mostración de los docentes en el entrenamiento en relajación muscular profunda según ambos procedimientos.

6. Procedimientos conductuales para el manejo del estrés: Desensibilización Sistemática y Visualizaciones.

- El procedimiento básico de la Desensibilización Sistemática.
 - ✓ La teoría de la inhibición recíproca.
 - ✓ Construcción de la jerarquía de estímulos.
 - ✓ Aplicación de la técnica propiamente dicha.
- Las visualizaciones.
 - ✓ El rol de las imágenes visuales en la determinación de las emociones.
 - ✓ La construcción de las imágenes: imágenes de afrontamiento y autoinstruccionales.
 - ✓ Aplicación del procedimiento: inducción de las imágenes.
 - ✓ La desensibilización como entrenamiento de autocontrol y autoinstruccional.

7. Procedimientos cognitivos para el manejo del estrés: la reestructuración cognitiva.

Identificación de los pensamientos automáticos y las emociones.

- Incremento de la autoobservación y la autoconciencia: utilización de los autorregistros.
- Características de los pensamientos automáticos.



Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Manejo del Estrés – Abordaje Cognitivo Conductual

Curso de formación a distancia.

- Enseñar los pensamientos automáticos al paciente.
- Uso de la imaginación para identificar los pensamientos automáticos.
- Distinción entre emociones y pensamientos.
- Valorar la intensidad de las emociones: escalas subjetivas.
- Vincular pensamientos, emociones y comportamientos.
- Modelado: los docentes harán una muestra del entrenamiento al paciente en la identificación de pensamientos automáticos.

8. Procedimientos cognitivos para el manejo del estrés: la reestructuración cognitiva. Evaluación y cambio de los pensamientos automáticos.

- El encuadre de trabajo: la filosofía del empirismo colaborador.
- Áreas y aspectos para la discusión de los pensamientos automáticos.
- Preguntas y estrategias útiles en el cuestionamiento.
- Características y usos de las respuestas racionales.
- Técnica de dos columnas.
- Generación de evidencias: el valor de los experimentos conductuales.
- Ensayo cognitivo: visualizaciones de autocontrol.
- Consolidación del meta-aprendizaje: aprender a aprender. El cambio cognitivo, emocional y conductual basado en las evidencias.
- Modelado de los docentes sobre la aplicación de los procedimientos técnicos desarrollados.

9. Procedimientos cognitivos para el manejo del estrés: la reestructuración cognitiva. Modificación de los supuestos básicos y estilos atribucionales.

- La regularidad de las interpretaciones: esquemas.
- Identificación de creencias y supuestos básicos inadecuados.
 - ✓ Formulación de hipótesis: temas comunes de los pensamientos automáticos.
 - ✓ Presentación de las hipótesis al paciente.
- Modificación de las creencias y supuestos básicos.
 - ✓ Análisis de las ventajas y desventajas de los supuestos en el corto y largo plazo.
 - ✓ Generación de creencias alternativas.
 - ✓ Incorporación de nueva “filosofía de vida” y de las nuevas creencias.
- Modelado de los docentes sobre la aplicación de los procedimientos técnicos desarrollados.



Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Manejo del Estrés – Abordaje Cognitivo Conductual

Curso de formación a distancia.

10. Manejo de dificultades especiales y programas de prevención del estrés.

- Manejo de dificultades específicas y problemas técnicos en casos de estrés.
- Programas conductuales: técnicas operantes para el manejo del estrés.
- Habilidades sociales: el caso de la ira problemática y la expresión inadecuada del enojo.
- Ansiedad y estrés generados por conductas de postergación.
- Habilidades específicas de prevención y control del estrés: manejo del tiempo y de agenda, conductas de ocio y pautas de descanso.
- Psicoeducación para la prevención del estrés.
- Modelado de los docentes sobre la aplicación de los procedimientos técnicos desarrollados.

Bibliografía general y ampliatoria:

- Beck A. and Emery G.: (1985) “Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective”, Basic Books, USA., págs. 190-195.
- Beck, A.: (1994) “Con el amor no basta”, Atalaya S.A., Barcelona. Cap. 7: *Pensamientos no expresados: el ojo de la tormenta* y Cap. 9: *En combate mortal*, Cap. 13: Cambiar las propias deformaciones.
- Beck, J.: (2000) “Terapia Cognitiva: conceptos básicos y profundización”, Gedisa, Barcelona, Cap. 6: Identificación de los pensamientos automáticos, Cap. 7: Identificación de las emociones, Cap. 8: Evaluación de los pensamientos automáticos, Cap. 9: Combatir los pensamientos disfuncionales, Cap. 10: Identificación y modificación de creencias intermedias, Cap. 11: Las creencias centrales.
- Botella, C. y Ballester, R.: (1997) “Trastorno de pánico: evaluación y tratamiento”, Martínez Roca, Barcelona. Cap. 5: La discusión cognitiva de los pensamientos catastróficos.
- Caballo, V. y col. La evaluación del estrés y los trastornos de adaptación, en Caballo V. (2006) Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos, Ediciones Pirámide, Madrid.
- Cano-Vindel, A. y Tobal, M.: (1999) “Valoración, afrontamiento y ansiedad”, Ansiedad y Estrés vol. 5 Nº 2-3, 129-143.
- Carlson, N. (1996) “Fundamentos de Psicología Fisiológica”, Prentice Hall, México. Cap. 11: *Emoción y estrés*.
- Colom Marañón, R. (1998) “Psicología de las diferencias individuales. Teoría y práctica”, Ediciones Pirámide, Madrid. Cap. 17, punto 3.2 *Cáncer, infarto y diferencias individuales en personalidad* (págs. 460-463).
- Cruzado, J. y Olivares, M. E. Intervención psicológica en pacientes con cáncer, en Buseta, J. y Bueno, A. (1996) “Tratamiento psicológico de hábitos y enfermedades”, Pirámide, Madrid.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Manejo del Estrés – Abordaje Cognitivo Conductual

Curso de formación a distancia.

- Darly, J., Glucksberg, S. y Kinchla, R.: (1990) “Psicología”, Prentice Hall Hispanoamericana S.A., México. Cap. 16: *Estrés y afrontamiento*.
- Deffenbacher, J. La evaluación de la ira problemática: el ejemplo de la ira del conductor, en Caballo V. (2006) Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos, Ediciones Pirámide, Madrid.
- Echeburúa, E. y de Corral, P.: (1997) “Avances en el tratamiento cognitivo conductual del trastorno de estrés postraumático”, *Ansiedad y Estrés*, vol. 3(2-3), 245-259.
- Frojan Parga, M. Obsesión por ciertos ruidos: cuando se piensa que la culpa la tienen los otros, en Frojan Parga (1998) “Consultoría Conductual”, Ediciones Pirámide, Madrid.
- Frojan Parga, M. y Hernández, T. Estrés: el miedo a tener algo físico, en Frojan Parga (1998) “Consultoría Conductual”, Ediciones Pirámide, Madrid.
- García Vera, M.: (1997) “Análisis funcional de un caso de estrés”, en Labrador F. y Muñoz, J.: (1997) “Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta”, Pirámide, Madrid.
- Gargallo, P. y col. (1995) “El tratamiento del Trastorno de Estrés Postraumático crónico en víctimas de agresiones sexuales: un estudio experimental”, *Análisis y Modificación de Conducta*, vol. 25, Nº 78.
- Gil Andino, A. y Cano Vindel, A.: (2001) “Aplicación de técnicas cognitivo-conductuales en un caso de ansiedad generalizada”, *Psicología.com*, Revista Electrónica de Psicología, vol. 5, Nº 3.
- Golfried, M.: (1996) “De la terapia Cognitivo-Conductual a la Psicoterapia de Integración” Desclée de Brouwer, Bilbao. Cap. 5: *“Desensibilización sistemática como entrenamiento en autocontrol”*.
- González Ordi*, H.: (1997) “El proceso de la relajación: aspectos antecedentes, mediadores y consecuencias de las técnicas de tensión-distensión, respiración y sugestión”, *Ansiedad y Estrés*, 3(2-3), 155-175.
- Gutiérrez Calvo, M. y García González, M.D.: (1990) “Procesos cognitivos y ansiedad en situaciones de evaluación”, *Ansiedad y Estrés*, vol. 5(2-3), 229-245.
- Kassinove, H. y Chip Tafrate, R. (2005) “El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales”, Desclée de Brower, Bilbao. Cap. 1: *“La agresividad”*, Cap. 2: *“El modelo explicativo del episodio de agresividad”* y Cap. 3: *“La evaluación y el diagnóstico”*, Cap. 13: *fomentar el cambio cognitivo I: contemplar el mundo de una forma más realista*, Cap. 14: *fomentar el cambio cognitivo II: desarrollar una filosofía de vida más flexible*.
- Labrador F. y Muñoz, J.: (1997) “Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta”, Pirámide, Madrid. Cap. 13: *Técnicas de control de la activación: relajación y respiración*, Cap. 14: *Desensibilización sistemática*.

Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Manejo del Estrés – Abordaje Cognitivo Conductual

Curso de formación a distancia.

- Labrador, F y Crespo, M.: (1994) “Evaluación del estrés”, en Fernández-Ballesteros, R.: (1994) “Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud”, Ediciones Pirámide, Madrid.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984) “Estrés y procesos cognitivos” Martínez Roca, Barcelona. Cap. 2: *Procesos de evaluación cognitiva* y Cap. 6: *El procesos de afrontamiento: una alternativa a las formulaciones tradicionales*.
- Lazarus, R.: (2000) “Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud”, Desclée de Brouwer, Bilbao. Cap. 2: *Estrés y emoción*, Cap. 3: *Estrés psicológico y valoración* y Cap. 5: *Manejo*.
- Meichenbaum, D.: (1987) “Manual de inoculación del estrés”, Martínez-Roca, Barcelona, Cap. 4: *Fase de conceptualización*.
- Morin, Ch. (1998) “Insomnio: asistencia y tratamiento psicológico”, Ariel, Barcelona. Cap. 10: *Educación en higiene del sueño*.
- Pérez Álvarez, M. y col. (2003) “Guía de tratamientos psicológicos eficaces”, Tomo II: Psicología de la Salud, Ediciones Pirámide, Madrid. Págs. 17-21: *Superando el desfase entre el desarrollo de la psicología de la salud y su incipiente profesionalización*.
- Peri, J.M. y Torres, X.: (1999) “Modelos cognitivos y trastornos de ansiedad”, Ansiedad y Estrés vol. 5 (2-3).
- Picó Aracil, F. Estrés y trastornos cardiovasculares, en Buendía Vidal, J. (1993) “Estrés y psicopatología”, Ediciones Pirámide, Madrid.
- Postigo, J.M. y Medina, P.J.: (1994) “Psicología de la salud”, Lumen, Bs. As. Cap. 1: *Psicología de la salud: introducción y conceptos básicos*, Cap. 2: *Conductas de salud* y Cap. 4: *Estrés: significado, impacto y recursos*.
- Rice, P. El afrontamiento del estrés: estrategias cognitivo-conductuales, en Caballo, V: (1997) “Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos”, vol. 2: *Formulación clínica, medicina conductual y trastornos de relación*. Siglo XXI, Madrid.
- Rozenweig, M., Leiman, A. y Breedlove, S. (2001) “Psicología Biológica”, Editorial Ariel. Barcelona. Cap. 15: *Emociones, agresión y estrés*.
- Sandín Ferreo, B. Estrés y salud: factores que intervienen en la relación entre el estrés y la enfermedad física, en Buendía Vidal, J. (1993) “Estrés y psicopatología”, Ediciones Pirámide, Madrid.
- Sapolsky, R. (2003) El control de estrés. Investigación y Ciencia, Nº 326: 61-68.
- Seligman, M.: (1990) “El optimismo se adquiere”, Atlántida, Buenos Aires, Cap. 3: *Explicando la desdicha*.
- Suinn, R.: (1993) “Entrenamiento en manejo de la ansiedad”, Desclée de Brouwer, Bilbao. Cap. 6: *Entrenamiento en manejo de ansiedad. La técnica básica*, Apéndice C: *Instrucciones del entrenamiento en relajación* y Apéndice D: *Relajación sin tensión*.



Docentes: Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici.

Manejo del Estrés – Abordaje Cognitivo Conductual

Curso de formación a distancia.

-
- Tortosa Gil, F. y Mayor Martínez, L.: “Evolución de las técnicas de reducción de ansiedad: del conductismo al cognitivismo”, *Ansiedad y Estrés* vol. 3(2-3), 135-154
 - Vázquez, C. y Muñoz, M. (2002) “Entrevista diagnóstica en salud mental: adultos”. Editorial Síntesis. Madrid. *Págs. 122-127.*
 - Vila Castellar, J. (1996) “Introducción a la psicofisiología clínica”. Pirámide. Madrid. Cap. 14: *Estrés y trastornos psicofisiológicos.*
 - Weisinger, H.: (1985) “Técnicas para el control del comportamiento agresivo”, Martínez-Roca, Barcelona, Cap. 2: *Su traje de trabajo* y Cap. 3: *El bueno, el feo y el malo.*