

Curso: 1996/97

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA:

**PREVENCION Y TRATAMIENTO DEL ESTRÉS EN
PROFESIONES DE ALTO RIESGO.**

Juan J. Jiménez Ortiz

Tarragona, Octubre 1996

OBJETIVOS:

Mediante este programa formativo de la asignatura : "Prevención y tratamiento del estrés en profesiones de alto riesgo", se pretende por una parte dotar a los futuros Diplomados en Trabajo Social de los conocimientos teórico-prácticos para saber amortiguar y afrontar de manera eficaz una problemática en la cual van a encontrarse de forma ineludible, dadas las difíciles realidades socio-medio-ambientales en las que tendrán que ejercer su actividad.

Por otra, servirá de complementación curricular, con lo que su ejercicio profesional se verá enriquecido, pudiendo ampliar su campo de acción en lo relativo a la asistencia que ofrezca en cada una de las distintas áreas sociales en las que realice su intervención.

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

PARTE I: EVOLUCIÓN TEÓRICA

TEMA 1

CONCEPTO DE ESTRÉS

1. Evolución histórica del concepto de estrés.
2. Definiciones de estrés.
3. Síndrome General de Adaptación.
4. Teoría de la Atribución y Estrés.
5. Teoría Cognitiva y Estrés.
6. Estrés como resultado de feedback negativo.
7. Estrés agudo y estrés crónico.

TEMA 2

PRINCIPALES MODELOS

1. Modelo de la desesperanza/indefensión.
2. Modelo Socioambiental.
3. Modelo Procesual.
4. Modelo de apreciación cognitiva.
5. Modelo de ajuste entre individuo y ambiente laboral.
6. Modelo transaccional.
7. Modelo de las demandas, restricciones y apoyo.

8. Modelo de discrepancia entre situaciones percibidas y deseos como antecedente de las conductas de afrontamiento.

9. Modelo de estrés orientado a la Dirección.

10. Modelo y Transacciones.

11. Enfoque integrador.

TEMA 3

EVALUACION DEL ESTRÉS

1. Evaluación estática de los diferentes aspectos implicados en la respuesta de estrés:

1.1 Evaluación de las condiciones ambientales.

1.2 Evaluación de los aspectos cognitivos.

1.3 Evaluación de los aspectos fisiológicos.

1.4 Evaluación de los aspectos motores.

2. Evaluación del estrés como proceso dinámico

PARTE II: PSICOFISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

TEMA 4

CORTEX CEREBRAL

1. Características funcionales generales.

2. Areas sensoriales.

3. Areas motoras.

4. Areas de asociación.

5. Areas de asociación y su relación con la conducta.

6. Lóbulo frontal.

7. Lóbulo parietal.

8. Lóbulo temporal.

9. Lóbulo occipital.
10. Dominancia hemisférica.
11. Cerebro y reacción de estrés.
12. Efecto del estrés sobre el SNC.

TEMA 5

SISTEMA NERVIOSO VEGETATIVO

1. Concepto de funciones vegetativas.
2. Bases anatómo-funcionales: Centros y estructuras periféricas.
3. SNV simpático y parasimpático.
4. Hipotálamo, comportamiento y emociones.
5. Papel del Hipotálamo sobre el estrés

TEMA 6

SISTEMA ENDOCRINO

1. Estructura y organización.
2. Hormonas.
3. Glándulas del S.E.
4. Glándulas endocrinas y conducta.
5. Respuestas metabólicas al estrés.
6. Psicofisiología y mecanismo del estrés.

TEMA 7

HOMEOSTASIS

1. Teoría del control.
2. Retroalimentación.

3. Mecanismos homeostáticos mediante nervios y hormonas simultáneamente:

- 3.1. La regulación de la forma de energía.
- 3.2. Regulación de la temperatura interna del cuerpo.
- 3.3. Papel del hipotálamo en la homeostasis.

PARTE III: FUENTES PRODUCTORAS DE ESTRÉS.

TEMA 8

CONDICIONES AMBIENTALES GENERADORAS DE ESTRÉS

1. Cambio o novedad en la situación estimular.
2. Duración de la situación de estrés.
3. Severidad o impacto del estresor.
4. Factores temporales.
5. Probabilidad que ocurra el acontecimiento.
6. Incertidumbre.
7. Ambigüedad.
8. Alteración de las condiciones biológicas del organismo.
9. Condiciones ambientales que modulan el efecto de estrés.

TEMA 9

ASPECTOS PERSONALES IMPLICADOS EN LA RESPUESTA DE ESTRÉS

1. Aspectos cognitivos.
2. Aspectos fisiológicos.
3. Aspectos motores.
4. Relación entre los distintos aspectos de la respuesta de estrés.

PARTE IV: ESTRÉS LABORAL

TEMA 10

AMBIENTE FISICO DE TRABAJO Y CONTENIDOS DEL PUESTO

1. Concepto de estresor.
2. Estresores de ambiente físico.
3. Principales demandas estresantes del trabajo.
4. Contenidos del trabajo.

TEMA 11

ESTRES POR - DESEMPEÑO DE ROLES, RELACIONES INTERPERSONALES Y DESARROLLO DE LA CARRERA.

1. Estresores y estrés de rol.
2. Relaciones.

TEMA 12

PROFESIONES DE ALTO RIESGO

1. Conceptualización del término.
2. Ejemplos de profesiones de alto riesgo.
3. Características comunes y diferenciales.
4. Factores que determinan el alto riesgo.
5. Rasgos de personalidad que amortiguan o potencian el riesgo.

TEMA 13

ALTO RIESGO Y TRABAJO SOCIAL

1. Factores de personalidad predisponentes.

2. El Rol en Trabajo Social.
3. Diversidad medio-ambiental.
4. Interacción social.

PARTE V: PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN

TEMA 14

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

1. Sucesos estresores.
2. Procesamiento cognitivo.
3. Conductas de afrontamiento.
4. Respuestas fisiológicas.

TEMA 15

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN - I

1. Relajación
 - 1.1. Tensión y relajación.
 - 1.2. El papel del refuerzo en el aprendizaje y en la relajación.
 - 1.3. Método de Jacobsen.
 - 1.4. El entrenamiento autógeno de Schultz.

TEMA 16

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN-II

1. Técnicas cognitivas:
 - 1.1. Inoculación del estrés.
 - 1.2. Desensibilización sistemática.
 - 1.3. La solución de problemas.
 - 1.4. La aserción encubierta.

1.5. Modificación de pensamientos distorsionados.

1.6. Intención paradógica.

TEMA 17

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN -III

1. Técnicas de autocontrol:

1.1. Biofeedback.

1.2. Desarrollo de técnicas de afrontamiento.

1.3. Detención del pensamiento.

1.4. Entrenamiento asertivo.

PARTE VI: PROCESOS PATOLOGICOS Y ESTRÉS

TEMA 18

ESTRÉS Y TRASTORNOS DE ANSIEDAD

1. Estrés y Depresión.

2. Trastornos fóbicos.

3. Trastorno de ansiedad generalizada.

4. Trastorno de pánico.

5. Trastorno de Estrés postraumático.

TEMA 19

ESTRÉS Y TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS

1. Estrés y enfermedad coronaria.

1.1. El Patrón de conducta Tipo A

2. Estrés e Hipertensión.

3. Estrés y Úlcera.

4. Estrés y Cefaleas.

5. Inmunidad, estrés y enfermedad.

SEGUIMIENTO DE LA ASIGNATURA Y PRUEBA DE EVALUACIÓN

Por no existir un manual que englobe todas las partes componentes de la asignatura, la recogida, mediante apuntes, de las exposiciones de los temas que se realicen durante las clases, será suficiente para el seguimiento de la misma. En cualquier caso, si el profesor lo considerase conveniente, para algún tema puntual, aconsejará el material bibliográfico concreto a estudiar.

El exámen constará de seis preguntas de las cuales el alumno elegirá y contestará solo cinco, con espacio de papel tasado. Con una pregunta en blanco o mal contestada no se podrá superar la prueba de evaluación.

BIBLIOGRAFIA

- Ballus, C y otro (1977) "Compendio de psicofisiología". Esplugues de Llobregat. Circulo Editor Universo.
- Cautela J.R. y otro (1985). "Técnicas de relajación". Barcelona. Martínez Roca.
- Davis, M. y otros (1985) "Técnicas de autocontrol emocional". Barcelona. Martinez Roca
- Davis, M. y otros (1985) "Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés". Barcelona.. Martinez Roca.
- Echerrubia, E. (1993) "Evaluación y tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad". Madrid. Fundación Universidad Empresa.
- García, E. (1994) "Intervención Comportamental en los trastornos cardiovasculares". Madrid. Fundación Universidad Empresa.
- Hardy, R. (1979) "Homeostasis". Barcelona. Ediciones Omega.
- Carrobles, J.A. (1987) "Análisis y modificación de conducta". Madrid. UNED.
- Labrador, F.J. y otro (1993) "Estrés, trastornos psicofisiológicos". Madrid. Eudema.
- Labrador, F.J. (1992) "El Estrés. Nuevas técnicas para su control". Madrid. Ed. Temas de Hoy.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986) "Estrés y procesos cognitivos". Barcelona. Martinez Roca.
- Bensabat, S. (1987) "Stress". Bilbao. E. Mensajero.
- Orts, F. (1977) "Anatomía Humana" (Tomo II). Barcelona. E. Científico médica.

- Peiró, J.M. (1993) "Desencadenantes del Estrés Laboral ". Madrid.

Eudema.

- Peiró, J.M. y otro (1993) "Control del Estrés Laboral". Madrid.

Eudema.

- Polaino, A. (1988) "Psicología Patológica". Madrid. UNED.

- Stokvis B. y otro (1983). "Técnicas relajadoras y de sugestión". Barcelona. Herder.

- Valdés, M. y otro (1990) "Psicobiología del estrés". Barcelona.

Martinez Roca.