



20611. AFRONTAMIENTO PSICOSOCIAL DEL ESTRÉS

Profesor: *Alberto Amutio* (Grupo 01:02, castellano)

Código: 20611

Asignatura de libre elección

Curso indiferente

Segundo cuatrimestre

Créditos totales: 6 Créditos teóricos: 3 Créditos prácticos: 3

OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer las variables asociadas al estrés y los instrumentos principales de evaluación.
2. Que el alumnado adquiriera un conocimiento teórico-práctico de las técnicas de manejo del estrés para su aplicación en diferentes ámbitos organizacionales y/o profesionales (salud, enseñanza, trabajo social, etc.).

TEMARIO

1. Definición y variables asociadas al estrés
2. Instrumentos de evaluación
3. Entrenamiento en relajación.
4. Estrategias cognitivas de afrontamiento del estrés.
5. Ensayo de habilidades de afrontamiento y resolución de problemas.
6. Desarrollo de habilidades sociales.
7. Manejo efectivo del tiempo.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Amutio, A. (1999). *Teoría y práctica de la Relajación: Un nuevo sistema de entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Amutio, A. (2005). *Relajación y Meditación. Un manual Práctico para Afrontar el Estrés*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Buceta, J.M. y Bueno, A.M. (1995). *Control del estrés y trastornos asociados*. Dykinson: Madrid.
- Buendía, J. (1998). *Estrés laboral y salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Davis, M., McKay, M., & Eshelman, E.R. (2001). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas*.
- Lazarus, R.S. y Folkman S.(1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R.S. (2000). *Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée.

- Peiró, J.M. y Salvador, A. (1993). *Control del estrés laboral*. Madrid: Eudema.
Smith, J.C. (2001). *Entrenamiento ABC en relajación*. New York: Springer.
Smith, J.C. (2005). Relaxation, Meditation and mindfulness: A mental health's practitioner's guide to new and traditional approaches.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Amutio, A. (1998). *Nuevas perspectivas sobre la Relajación*. Bilbao: Desclée.
Amutio, A. y Smith, J.C. (2001). El proceso de la relajación: Mecanismos implicados. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27,5-27.
Amutio, A. (2000). Las técnicas de meditación: efectos y mecanismos implicados. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*,54, 7-20.
Amutio, A. (2002a). Relajación y emociones positivas. *Ansiedad y Estrés*, 8,(1),58-71.
Amutio, A. (2002b). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 62/63, 19-31.
Brown, K.W. y Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
Calvete, E. y Villa, A. (1997). Programa "Deusto 14-16": II. Evaluación e intervención en el estrés docente. Bilbao: Mensajero.
Gil-Monte, P. y Peiró, J.M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
Guerrero, E. y Vicente, F.(2001). *Síndrome de "Burnout"o desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado*. Cáceres: Universidad de Extremadura.
Manzano, G. (2000). Organizaciones magnéticas. Solución al síndrome del burnout. *Capital humano*,138, 50-62.
Manzano, G. (2000). Burnout y engagement en un colectivo preprofesional de estudiantes universitarios. *Boletín de psicología*, 74, 79-102.
Manzano, G. y Fernández, N. (2002). Síndrome de burnout: sus efectos y prevención en las organizaciones. *Capital Humano*, 151, 50-57.
Sandín, B., Chorot, P., Santed, M.A., Valiente, R.M. y Joiner, T.E.(1999). Sucesos vitales negativos y conducta suicida en adolescentes: Un análisis crítico desde la perspectiva del estrés psicosocial. En Sandín, B.(Ed.), *Estrés psicosocial*. Madrid: UNED.
Sandín, B. , Chorot, P., Santed, M.A. y Valiente, R.M (2002). Estrés y salud: relación entre los sucesos vitales y el estrés diario con la sintomatología somática y la enfermedad. *Ansiedad y Estrés*, vol 8,(1),73-87.
Santed, M.A., Sandín, B., Chorot, P., Olmedo, M. y García-Campayo J.(2001). El papel de la afectividad negativa y positiva en las relaciones entre el estrés diario y la sintomatología somática: un estudio intra e interindividual. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 58/59, 41-53.
Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

- Serrano, I. y Delgado J. (1991): *Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes*.
Revista de Psicología General Aplicada Vol. 44, (4), p. 447-456.
- Steger, U. y Lochmann, H.D. (2001). Trabajar bajo la presión del estrés: la nueva gestión global, asuntos de elite, comentarios y evaluaciones. *Capital Humano*, 152, 76-80.
- Travers, C.J. y Cooper, C.L. (1997). *El estrés de los profesores: La presión de la actividad docente*.
Barcelona: Paidós.
- Valdés, M. y Arroyo, C. (2002). Estrategias de afrontamiento y ansiedad: estudio preliminar en una muestra de mujeres con problemas alimentarios. *Ansiedad y Estrés*, 8, (1), 49-58.
- Villaverde, C., Cruz, F. y Mendoza, C. (2000). Estrés y salud. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 54, 21-26.
- Santed, M.A., Sandín, B., Chorot, P., Olmedo, M. y García-Campayo J. (2001). El papel de la afectividad negativa y positiva en las relaciones entre el estrés diario y la sintomatología somática: un estudio intra e interindividual. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 58/59, 41-53.
- Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Steger, U. y Lochmann, H.D. (2001). Trabajar bajo la presión del estrés: la nueva gestión global, asuntos de elite, comentarios y evaluaciones. *Capital Humano*, 152, 76-80.

EVALUACIÓN:

- Confección de Guiones de Relajación: 20%
- Plan personalizado de Gestión del Estrés: 20%
- Resumen y comentario libro: 10%
- Exámen: 50%