



Intervención
Psicológica

Recursos genéricos de intervención psicológica

Índice General

Eduardo Jáuregui
M^a Ángeles López Fernández
Pilar Lago
Cristina Gil

uned

Capítulo I. El humor como agente de salud mental

Eduardo Jáuregui (Saint Louis U., Madrid Campus)

A. Contenidos Teóricos

Introducción

1. ¿Qué es el humor?

Definición del humor y conceptos afines

Las variedades del humor

Teorías sobre el humor

Agresión/Superioridad

Incongruencia

Catarsis

Juego

Fallos escénicos

Teorías Multicausales

Agnosticismo

2. El humor y la salud

Creencias sobre humor y salud

Estudio científico de los beneficios del humor

3. Humor y salud física

Efectos curativos

Percepción de dolor

Reducción del estrés

Sistema inmunológico

Sistema cardiovascular

Estado de salud física en general

Conclusiones

4. Humor y salud mental

Efectos de bienestar mental a corto plazo

Efectos de bienestar mental a largo plazo

El humor como factor de resiliencia

El humor como facilitador de relaciones interpersonales

Conclusiones

5. Intervenciones humorísticas

Psicología Clínica

El humor en el psicoanálisis

Logoterapia

Terapia cognitiva-conductual

Otros sistemas centrados en el humor

El humor como técnica terapéutica

Intervenciones positivas

Risoterapia

Cursos para desarrollar el sentido del humor

Entornos de salud

Entornos educativos

Entornos laborales

Bibliografía

B. Material Complementario

Actividades facilitadoras

Autoevaluación

Capítulo II. Terapia a través del arte

M^a Ángeles López Fernández (UCM)

CONTENIDOS ACTUALMENTE EN ELABORACIÓN

Capítulo III. Musicoterapia

Pilar Lago (UNED)

A. Contenidos Teóricos

Introducción

Esquema-resumen

A: La música y la Musicoterapia

- Importancia de la música
- Aproximación al concepto de Musicoterapia
- Cualidades específicas de la música y la Musicoterapia como fenómeno multidimensional
- Apuntes para la historia y desarrollo de la Musicoterapia

B: Escuelas, modelos y técnicas de intervención

- Autores y métodos
- Escuelas y modelos en Musicoterapia
- Técnicas de intervención
- Áreas y ámbitos de intervención
- Casos clínicos: algunas ejemplificaciones

C: Metodología de trabajo en Musicoterapia

- El equipo interdisciplinar. Modelos y funciones
- Las sesiones previas y posteriores en Musicoterapia
- La programación de las sesiones
- Los espacios: la sala de Musicoterapia
- Los materiales de Musicoterapia: diseño y elaboración

D: La formación y el desarrollo de la profesión

- La formación en Musicoterapia fuera y dentro de España
- La figura/perfil del musicoterapeuta. Código ético
- Las salidas profesionales
- Las asociaciones de Musicoterapia en España

- La investigación en España en el campo de la Musicoterapia

Bibliografía

B. Material Complementario

Glosario

Mapa

Autoevaluación

Capítulo IV. Ejercicio Físico, Deporte y Salud

Cristina Gil Rodríguez

A. Contenidos teóricos

Parte 1 Ejercicio y bienestar psicológico

Guión-Esquema

Objetivos Didácticos

1. Conceptos introductorios
 - 1.1. Concepto de salud asociado a la práctica de actividad física
 - 1.2. Psicología de la Salud y Psicología del Ejercicio
 - 1.3. Concepto y características de la actividad física
 - 1.4. La condición física enfocada hacia la salud y la orientada al rendimiento
2. Beneficios de la práctica de la actividad física y el deporte sobre la prevención y en la mejora de la calidad de vida
 - 2.1. La asociación ejercicio físico-salud
 - 2.2. Hipótesis explicativas de los efectos terapéuticos del ejercicio físico y el deporte: aspectos comportamentales, cognitivos y bioquímicos
 - 2.2.1. Introducción: Enfoques teóricos
 - 2.2.2. Hipótesis biológicas y bioquímicas
 - 2.2.3. Hipótesis psicológicas

Resumen y conclusiones

Parte 2 Relación entre ejercicio y salud física

Guión-Esquema

Objetivos Didácticos

1. Efectos positivos del ejercicio físico sobre la salud y la enfermedad: efectos físicos
 - 1.1. Los efectos de carácter fisiológico de la actividad física
 - 1.2. Efectos preventivos y terapéuticos sobre la enfermedad

- 1.2.1. Función preventiva de la actividad física
 - 1.2.1.1. Enfermedades cardiovasculares
 - 1.2.1.2. Actividad física y obesidad
 - 1.2.1.3. Actividad física y osteoporosis
 - 1.2.1.4. Actividad física y artrosis
 - 1.2.1.5. Actividad física y artritis
 - 1.2.1.6. Actividad física y cáncer
 - 1.2.2. La actividad física como arma terapéutica
 - 1.2.2.1. Actividad física y diabetes
 - 1.2.2.2. Actividad física e hipertensión
 - 1.2.2.3. Actividad física y perfil lipídico
 - 1.2.2.4. Actividad física y enfermedades neurológicas
 - 1.2.2.5. Actividad física y enfermedades neumológicas
 - 1.3. Estudios en otros grupos de edad
 - 1.3.1. Efectos fisiológicos de la actividad física en niños y jóvenes
 - 1.3.2. Efectos fisiológicos de la actividad física en ancianos
 - 2. Alteraciones de la salud más frecuentes por falta de ejercicio físico
 - 2.1. La falta de ejercicio físico y sus manifestaciones: el sedentarismo
 - 2.2. Adecuación del tipo de ejercicio
- Resumen y conclusiones

Parte 3 Relación entre ejercicio y salud psicológica

Guión-Esquema

Objetivos Didácticos

- 1. Efectos psicológicos positivos: bienestar psicológico y estados de ánimo
 - 1.1. Efectos psicológicos del Ejercicio Físico (EF)
 - 1.2. Ejercicio Físico y Percepción del Bienestar Psicológico (well-being)
 - 1.3. Ejercicio Físico y estados de ánimo (mood-states)

- 1.4. Efectos del ejercicio sobre la salud psicológica en diferentes grupos de edad
 2. Ejercicio físico y cambios en la personalidad
 - 2.1. Relaciones entre Personalidad y Deporte
 - 2.2. Efectos positivos del Ejercicio físico en la autoestima y el autoconcepto
 3. Ejercicio físico y cambios en el funcionamiento cognitivo
 - 3.1. Funcionamiento cognitivo
 - 3.2. Aplicación de las técnicas de neuroimagen en la investigación sobre actividad física y salud
 - 3.3. Efectos negativos del ejercicio físico sobre la salud psicológica
 - 3.3.1. La adicción al ejercicio
 - 3.3.2. Dismorfía muscular (Big-orexia o Vigorexia)
 - 3.4. Efectos de carácter psico-social
- Resumen y conclusiones

Parte 4 El deporte como instrumento terapéutico

Guión-Esquema

Objetivos Didácticos

1. El empleo del ejercicio físico y el deporte como elemento auxiliar a la terapia: efectos sumativos de la intervención psicológica con la práctica de ejercicio físico
 - 1.1. La práctica del ejercicio físico y su relación con la salud mental
 - 1.2. El ejercicio terapéutico
 - 1.3. Depresión
 - 1.3.1. Población no clínica
 - 1.3.2. Población clínica
 - 1.3.3. Efectos a largo plazo del Ejercicio físico
 - 1.4. Ansiedad
 - 1.4.1. Efectos a corto plazo (agudos) del ejercicio físico
 - 1.4.2. Efectos a largo plazo del ejercicio aeróbico en la ansiedad
 - 1.5. Estrés

- 1.5.1. Efectos a corto plazo (inmediatos) del ejercicio físico
 - 1.5.2. Efectos a largo plazo (crónicos) del ejercicio físico
 - 2. Ejemplos de programas que integran el Ejercicio físico en la intervención psicológica
 - 2.1. Ejercicio físico como complemento a la terapia en un caso de depresión (Golz y Erkelens, 1990)
 - 2.2. Programa de rehabilitación cardiovascular post-infarto complementado con actividad física
 - 2.3. Ejemplo de tratamiento en dos fases de un caso hipotético de sedentarismo y resumen de las principales conclusiones de la evaluación inicial
- Resumen y conclusiones

Bibliografía

B. Material complementario

Glosario

Mapas conceptuales

Actividades Facilitadoras

Autoevaluación

Apéndices