

## **INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN EN PROBLEMAS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD**

### **Objetivos, fines y destinatarios del Programa ofertado**

Como objetivo general se pretende enseñar a afrontar los problemas de estrés y ansiedad.

Este objetivo general se subdivide en diversos sub-objetivos:

- a) Enseñar a adolescentes y adultos a afrontar problemas de ansiedad no asociada a una enfermedad física ni comorbilidad con otros trastornos
- b) Enseñar a los alumnos de enseñanza secundaria y universitaria que presentan problemas de ansiedad irracional ante exámenes a afrontar este tipo de problemas.
- c) Dotar al personal laboral de diferentes colectivos como personal sanitario, docentes, etc., de estrategias y recursos que les permitan manejar eficazmente las situaciones estresantes a las que se ven expuestos en su vida cotidiana.

### **Resumen general de los procedimientos de orientación, evaluación e intervención utilizados**

Una vez caracterizado el problema como un problema de ansiedad sin comorbilidad, ansiedad irracional ante exámenes o como un problema de estrés se procederá a aplicar el programa adecuado dependiendo del resultado del proceso de evaluación.

Dependiendo del tipo de problema y programa aplicado el número de sesiones oscila entre 15 y 25.

De manera general, los programas a aplicar constan de diferentes fases:

- a) Educativa. En esta fase se pretende que el paciente tenga una clara conceptualización de su problema y lo vea como resoluble
- b) Entrenamiento. En esta fase se entrena en las habilidades de afrontamiento adecuadas a la resolución del problema del paciente, siendo dichas habilidades de afrontamiento fisiológico de afrontamiento cognitivo y/o comportamental según el caso
- c) Aplicación. En esta fase se entrena al paciente a poner en práctica en su vida cotidiana las habilidades de afrontamiento adquiridas.
- d) Prevención de recaídas. En esta fase se entrena en procesos de generalización y mantenimiento del cambio.

Cuando el objetivo sea prevenir problemas se aplicará un programa general de estrategias de prevención del estrés.

### **Lugar del programa necesario y recursos materiales y personales disponibles**

El programa se aplicaría en la Facultad de Psicología.

Se dispone de una sala para intervención con un sillón de relajación.

Se contaría con estudiantes preparados para aplicar las técnicas de relajación.

La psicólogo especialista en psicología clínica Isabel Serrano Pintado se encargaría del resto del tratamiento.

**Procedimiento y organización de las consultas.**

Número de días disponibles de oferta: Un día a la semana

Horas de atención al servicio propuestas: Viernes de 10 a 13 horas

**Procedimientos de verificación y seguimiento de la actividad**

Se realizará un informe en el que se describa todo el proceso desde la evaluación del problema hasta finalizada una fase de seguimiento de un mínimo de seis meses tras la finalización del tratamiento.

**Personal relacionado con el programa**

Tiene la especialidad reconocida de Psicólogo Clínico:

Profesor o Profesional responsable:

-  SI  NO  Isabel Serrano Pintado

Otro personal (Añádanse las líneas necesarias):

- Alumnos especialmente entrenados en técnicas de relajación bajo la supervisión de la Psicólogo clínico

SI  NO

**Actividad hasta el momento. Ha realizado actividad clínica. Número de consultas aproximado, convenios de colaboración, destinatarios...**

Participé en el proceso de creación de la Unidad de atención psicológica. Desde entonces oferté y apliqué programas de tratamiento de los problemas de ansiedad en general y específicamente de ansiedad ante los exámenes, así como programas de técnicas de estudio con una frecuencia de seis horas semanales desde 1996 hasta 2010.

He sido directora de dicha Unidad.

Así mismo he realizado terapia individual desde 1987 hasta 2012.

He aplicado programas de tratamiento del estrés para profesores de primaria, secundaria y para personal laboral de la Universidad de Salamanca

He aplicado programas de formación de padres y maestros para la prevención y tratamiento de problemas de comportamiento en niños y adolescentes