



Universidad
de La Laguna

FACULTAD DE
UNIVERSIDAD DE



EDUCACIÓN
LA LAGUNA

PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA

**INTERVENCIÓN COMPORTAMENTAL Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRES / 4,5
CRÉDITOS / OPTATIVA**

Titulación en la que se imparte/ Curso /Cuatrimestre:

PSICOPEDAGOGIA / 2º CURSO / SEGUNDO CUATRIMESTRE

Año de vigencia



PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA

Presentación:

La asignatura **Intervención Comportamental y Afrontamiento del Estrés** se enmarca en la Psicología Aplicada al estudio y la intervención del comportamiento humano. En ese sentido, se dispone de un conjunto de técnicas cuyo objetivo es: 1) implementar y/o modificar conductas tanto en niños, adolescentes y adultos. El tipo de conducta o comportamiento a cambiar puede ser por exceso o por defecto. Y el ámbito de aplicación es muy variado: instituciones escolares, lugares de trabajo, en el hogar, etc. También podemos aplicar programas de modificación de conducta en el ámbito comunitario, con entrenamiento a paraprofesionales, como los padres, profesores, etc; y 2) a problemas relacionados con la ansiedad y el estrés de la vida cotidiana, y en particular a la ansiedad y estrés que generan situaciones específicas, como el trabajo, la enseñanza, y el desempeño de otras profesiones. Teniendo en cuenta ese estrés laboral y esa ansiedad individual a la hora de afrontar ciertas tareas, se proponen técnicas concretas para afrontar, reducir o manejar éstas.

Objetivos:

Los estudiantes tendrán una noción de las distintas técnicas de modificación de conducta. En este sentido, se proponen dos objetivos generales interrelacionados: 1) Los alumnos adquieran las técnicas operantes para resolver problemas de conducta inadecuadas y potenciar conductas adecuadas en niños y adolescentes, y 2) Adquieran conocimientos sobre la adquisición y mantenimiento del estrés, así como, las habilidades específicas para el manejo de la ansiedad y el estrés que genera la actividad docente.

Contenidos:

BLOQUE 1:

CONCEPTOS, FUNDAMENTOS, INVESTIGACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA MODIFICACIÓN DE CONDUCTA.

TEMA1.-Orígenes, Historia reciente, Cuestiones Actuales y Futuro de la Modificación de Conducta. Hacia una Definición y Delimitación de la Modificación de Conducta.

TEMA 2: **Evaluación Conductual**

2.1. Características diferenciales con la evaluación tradicional.

2.2. Características básicas de la evaluación conductual.

2.2.1. Evaluación de unidades conductuales.

2.2.2. Identificación de variables controladoras actuales.

2.2.3. Evaluación individualizada.

2.3. Fases de la evaluación conductual.

2.3.1.- Análisis del Motivo de Consulta.

2.3.2.- Establecimiento de Conductas Objetivas o Metas últimas de Tratamiento

2.3.3. Definición de las "conductas-problema".

2.3.4. Establecimiento de los objetivos de la intervención.

2.3.4.1.- Selección de los procedimientos terapéuticos.

2.3.4.2.- Valoración de los resultados.

BLOQUE 2: TÉCNICAS BASADAS EN EL CONDICIONAMIENTO OPERANTE.

TEMA 3: **Conceptos fundamentales.**

3.1. Refuerzo.

3.1.1. Positivo.

3.1.2. Negativo.

3.2. Castigo.

3.2.1. Positivo.

3.2.2. Negativo.

TEMA 4.- **Procedimientos para incrementar conductas.**

4.1.1.- Programas de refuerzo.

4.1.2.- Moldeamiento: Adquisición de conductas nuevas.

4.1.2.1.- Guía de Procedimiento.

4.1.3.- Encadenamiento: Aprendizaje de Conductas complejas.

4.1.3.1.- Guía para llevar a cabo un Programa de Encadenamiento.



PROGRAMA OFICIAL DE LA ASIGNATURA

- 4.1.4.- Desvanecimiento.
 - 4.1.4.1.- Guía de Procedimiento.
- 4.1.5.- Generalización del estímulo y de la respuesta.
 - 4.1.5.1.- Guía de procedimiento.
- 4.1.6.- Contratos de Conducta.
 - 4.1.6.- Guía de procedimiento.

TEMA 5.- **Procedimientos para disminuir conductas.**

- 5.1.- Extinción.
 - 5.1.1.- Guía de Aplicación de Procedimiento.
- 5.2.- Costo de Respuestas o Castigo Negativo.
 - 5.2.1.- Guía de Aplicación del Costo de Respuestas.
- 5.3.- RDOC, RDBC y RDCI. Guía de Procedimiento.
- 5.4.- Saciación. Guía de Aplicación.
- 5.5.- Time out: Tiempo Fuera de Reforzamiento.
 - 5.5.1.- Guía de Aplicación del Time out.
- 5.6.- Castigo.
 - 5.6.1.- Guía de aplicación.

TEMA 6: **Economía de Fichas y otras técnicas.**

- 6.1.- Economía de fichas: Concepto y Procedimiento.
- 6.2. Otras Técnicas:
 - 6.2.1.- Instrucciones, Incitadores. Guía de Aplicación.
 - 6.2.2.- Modelado. Guía de Aplicación del Modelado.
 - 6.2.3.- Sobrecorrección. Guía de aplicación.

BLOQUE 3: TÉCNICAS BASADAS EN EL APRENDIZAJE SOCIAL

TEMA 7: Entrenamiento en Habilidades Sociales.

- 7.1.- Definición de Habilidad Social
- 7.2.- Clases de respuestas
- 7.3.- El Entrenamiento en Habilidades Sociales
- 7.4.- Procedimiento de Entrenamiento:
 - 7.4.1.- El ensayo de Conducta
 - 7.4.2.- El modelado
 - 7.4.3.- Instrucciones-Aleccionamiento.
 - 7.4.4.- Feedback y Reforzamiento
 - 7.4.5.- Tareas para casa.
 - 7.4.6.- Procedimientos cognitivos

BLOQUE 4: TÉCNICAS PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS.

TEMA 8: El ESTRÉS: Hacia una nueva conceptualización del eutrés y el distrés: modelos.

TEMA 9: Evaluación del Estrés.

TEMA 10: Técnicas para el Afrontamiento del Estrés: Control del a Activación:

- 10.1.- Técnica de Relajación de Jacobson.
- 10.2.- Técnica de Relajación Breve.
- 10.3.- Técnica de Relajación Pasiva.
- 10.4.- Relajación Aplicada (RA):
- 10.5.- Entrenamiento en el Manejo de la Ansiedad (EMA).
- 10.6.- Entrenamiento Autógeno de Schultz.
- 10.7.- Técnicas de Respiración

TEMA11: Técnicas de autorregulación de la conducta y del afrontamiento del estrés.

- 11.1.- Programa de Autocontrol.
- 11.2.- Entrenamiento en Inoculación de Estrés(EIE).
- 11.3.- Entrenamiento en Solución de Problemas (ESP).

TEMA 12: Técnicas Cognitivo-Conductuales para la reducción del estrés.

TEMA 13: Prevención y Afrontamiento del Estrés Docente.