



Intervención  
Psicológica

## Recursos genéricos de intervención psicológica

### Índice General

Eduardo Jáuregui  
M<sup>a</sup> 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*

### *Mapas conceptuales*

### *Grabaciones*

### *Actividades facilitadoras*

### *Autoevaluación*

## Capítulo II. Terapia a través del arte

M<sup>a</sup> Ángeles López Fernández (UCM)

### A. Contenidos Teóricos

1. Qué es el arteterapia. El proceso creador, base de la terapia a través del arte
  - 1.0. Esquema resumen
  - 1.1. Funciones del arte
    - 1.1.1. La relación con la realidad objetiva
    - 1.1.2. La relación con la realidad subjetiva
    - 1.1.3. Tolerancia y disfrute de la ambigüedad
    - 1.1.4. El paso por el cuerpo
    - 1.1.5. Enfrentarse al conflicto. Nuevas estrategias adaptativas
    - 1.1.6. Sostenerse ante el conflicto
    - 1.1.7. Tolerancia a la frustración
    - 1.1.8. Aprender a optar
    - 1.1.9. Aprender a equivocarse
    - 1.1.10. Saber planificar
    - 1.1.11. Otra concepción del tiempo
    - 1.1.12. Otra concepción del espacio
    - 1.1.13. Otra concepción del sentir
    - 1.1.14. Capacidad de habituación
    - 1.1.15. Capacidad de deshabituación
    - 1.1.16. Crear es unir lo individual y lo común
    - 1.1.17. Crear es apostar por la vida
  - 1.2. Arteterapia y cerebro
    - 1.2.1. Niveles de expresión en Arteterapia y procesos cerebrales implicados
    - 1.2.2. Estimulación sensorial y kinestésica

- 1.2.3. Estimulación del área perceptual. La construcción de formas (gestalts) visuales
- 1.2.4. El surgimiento y la función de las emociones
- 1.2.5. Procesos cognitivos y simbólicos
- 1.3. Hacia una definición del arteterapia
- 1.4. Breve historia del arteterapia
- 2. Claves y autores del arteterapia. Aspectos clínicos
  - 2.0. Esquema-resumen
  - 2.1. El proceso creador
  - 2.2. Aspectos claves del arteterapia
    - 2.2.1. El espacio
    - 2.2.2. El tiempo simbólico y los límites temporales
    - 2.2.3. Los procesos obra/arte/terapeuta
    - 2.2.4. Los procesos creativos y de transformación en arteterapia
    - 2.2.5. Técnicas y materiales
    - 2.2.6. La simbolización
    - 2.2.7. Observación y Registro
- 3. Tendencias, formación, ámbitos y áreas de renovación: el arte como generador interminable de propuestas
  - 3.0. Esquema-resumen
  - 3.1. Tendencias y enfoques del arteterapia
    - 3.1.1. Aproximaciones psicoanalíticas: conceptos clave
    - 3.1.2. Humanismo: Arteterapia gestalt
    - 3.1.3. Humanismo: centrada en la persona
    - 3.1.4. Cognitivo- conductual
  - 3.2. Principios de la práctica profesional del arte terapia
  - 3.3. Los artistas, generadores interminables de propuestas

## ***Bibliografía***

## *B. Material Complementario*

*Mapas conceptuales*

*Casos clínicos*

*Lecturas recomendadas*

*Autoevaluación*

## 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*

*Grabaciones*

*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
    - 3.5. Deporte y mujer: promoción del deporte en femenino
- 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 de sedentarismo y resumen de las principales conclusiones de la evaluación inicial 48

## *Bibliografía*

## *B. Material complementario*

### *Glosario*

### *Mapas conceptuales*

### *Actividades Facilitadoras*

### *Autoevaluación*