

Guía docente de la asignatura

**Estrés Psicosocial y Salud**

Fecha última actualización: 21/06/2021

Fecha de aprobación: 21/06/2021

<b>Grado</b>	Grado en Enfermería		<b>Rama</b>	Ciencias de la Salud			
<b>Módulo</b>	Módulo de Formación Optativa		<b>Materia</b>	Estrés Psicosocial y Salud			
<b>Curso</b>	2º	<b>Semestre</b>	2º	<b>Créditos</b>	6	<b>Tipo</b>	Optativa

**PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES**

NO SE REQUIEREN

**BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)**

Influencia del estrés en la salud y la enfermedad. Variables psicológicas moduladoras del efecto del estrés. Factores motivacionales, emocionales, cognitivos y conductuales implicados en distintos trastornos. El estrés y su relación con el estado de ánimo y con el con el desgaste profesional. Evaluación y Programas de intervención. Nuevas líneas de investigación. Influencia de las Emociones positivas en la salud.

Conocimientos teórico-prácticos necesarios para entender los procesos de estrés psicosocial y sus relaciones con la salud y la enfermedad. Conocimientos relativos a las estrategias psicológicas de evaluación, prevención y el afrontamiento del estrés y sus relaciones con la salud y la prevención y tratamiento de la enfermedad.

**COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA****COMPETENCIAS TRANSVERSALES**

- CT01 - Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
- CT11 - Habilidades interpersonales
- CT12 - Planificación y gestión del tiempo.

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)**

El objetivo general de la asignatura es facilitar a los alumnos los conocimientos teórico-prácticos



necesarios para entender los procesos de estrés psicosocial y sus relaciones con la salud y la enfermedad, así como las estrategias psicológicas destinadas a la evaluación, la prevención y el afrontamiento del estrés para la protección, el mantenimiento y la promoción de la salud, el bienestar y la calidad de vida y la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de la enfermedad. Este objetivo general se desglosa en los siguientes objetivos específicos:

1. Presentar los conceptos generales y los modelos explicativos del estrés, en general, y del estrés psicosocial, en particular.
2. Presentar los conceptos básicos relacionados con el afrontamiento, control o manejo del estrés, así como las principales habilidades de afrontamiento.
3. Revisar los aspectos psicológicos y las relaciones más relevantes entre la salud y enfermedad.
4. Dar pautas conceptuales y prácticas para la comprensión de estrategias y programas destinados a la evaluación, la prevención y el control del estrés.
5. Conocer los modelos prácticos de intervención para influir en la salud de individuos/poblaciones, y saber priorizar y seleccionar el más adecuado en cada caso.
6. Valorar la implicación del estrés psicosocial en la enfermedad física, siendo capaz de identificar sus elementos, fases y consecuencias.
7. Capacidad para planificar y realizar un programa de detección y afrontamiento del estrés como modo de intervención y como modo de prevención y protección del profesional.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

#### Tema 1. El concepto de salud

1.1 Ciencias sociales en el ámbito sanitario 1.2 Dimensiones biológica, psicológica y social del ser humano 1.3 El modelo biomédico 1.4 El modelo biopsicosocial

#### Tema 2. El estrés

2.1 Delimitación conceptual 2.2 Diferentes perspectivas sobre el estrés 2.3 Las emociones 2.4 Aproximaciones recientes

#### Tema 3. El estrés psicosocial

3.1 Definición de estrés psicosocial 3.2 Efectos del estrés psicosocial sobre la salud 3.3 El apoyo social

#### Tema 4. Las consecuencias del estrés

4.1 Neuroanatomía y fisiología del estrés 4.2 Consecuencias del estrés en función de la etapa de desarrollo 4.3 Regulación social de la neurobiología del estrés en humanos 4.4 El síndrome de burnout 4.5 Factores que intervienen y consecuencias del síndrome 4.6 ¿Qué se puede hacer frente al burnout?



## Tema 5. Afrontamiento del estrés

5.1 Definición de afrontamiento 5.2 Estilos de afrontamiento 5.3 Estrategias de afrontamiento  
5.4 El modelo de inoculación de estrés de Meichenbaum

## Tema 6. Habilidades cognitivas

6.1 Características comunes y diferenciales de las técnicas cognitivas 6.2 Principales técnicas  
cognitivo-conductuales 6.3 La terapia racional emotiva de Albert Ellis 6.4 La terapia cognitiva de  
Aaron Beck

## Tema 7. Habilidades sociales

7.1 Principales modelos teóricos sobre habilidades sociales 7.2 Tipos de habilidades sociales 7.3  
Componentes principales del entrenamiento

## Tema 8. Evaluación del estrés y el afrontamiento

8.1 Generalidades del proceso de evaluación en psicología 8.2 Principales instrumentos de  
evaluación de aspectos psicosociales 8.3 Principales instrumentos de evaluación del estrés  
psicosocial 8.4 Principales instrumentos de evaluación de las estrategias de afrontamiento

## PRÁCTICO

Programa de entrenamiento en técnicas de control del estrés: 10-12 sesiones de una hora y media  
cada una, divididas en tres fases:

### 1ª Fase: Conceptualización y evaluación del estrés

a) Presentación del marco conceptual del entrenamiento a aplicar

b) Evaluación de los problemas de estrés

b.1) Entrevista clínica centrada en los problemas de estrés

b.2) Escala de contratiempos

b.3) Escala de estrés percibido

b.4) Inventario de indicadores de tensión y ansiedad

b.5) Autorregistro de situaciones estresantes y respuestas ante el estrés

### 2ª Fase: Adquisición de habilidades de afrontamiento

a) Respiración abdominal o diafragmática

b) Imaginación temática

c) Relajación muscular de Jacobson

d) Entrenamiento en autoinstrucciones



### 3ª Fase: Aplicación y consolidación

- a) Exposición graduada en la imaginación a situaciones estresantes
- b) Manejo eficaz del tiempo
- c) Consolidación de lo aprendido y mantenimiento de logros

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

#### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL Y COMPLEMENTARIA:

BUCETA, J.M., BUENO, A.M. y MÁS, B. (2001). Intervención psicológica en trastornos de la salud. Madrid: Dykinson.

BUCETA, J.M., BUENO, A.M. y MÁS, B. (2002). Intervención psicológica y salud: Control del estrés y conductas de riesgo. Madrid: Dykinson.

BUENDÍA, J. (1993). Estrés y psicopatología. Madrid: Pirámide. BUENDÍA, J. y RAMOS, F. (2001). Empleo, estrés y salud. Madrid: Pirámide.

FUNDACIÓN PAIDEI (1993). El malestar en los profesionales de los servicios humanos y sociales. La Coruña: Fundación Paideia.

GODOY-IZQUIERDO, D. (2009). Introducción a las técnicas y terapias psicológicas para profesionales de las ciencias de la salud. Granada: Editorial Universidad de Granada.

LAZARUS, R.S. (2000). Estrés y emoción: Su manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclée de Brouwer. LAZARUS, R.S. y FOLKMAN, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez-Roca.

MCKAY, M., DAVIS, M. y FANNING, P. (1988). Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Barcelona: Martínez-Roca.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

MINGOTE, J.C. y PÉREZ, F. (1999). El estrés del médico: manual de autoayuda. Madrid: Díaz de Santos. MINGOTE, J.C., PÉREZ, S. y ANTÓN, A. (2002). Estrés en la enfermería: el cuidado del cuidador. Madrid: Díaz de Santos.

PEIRÓ, J.M. y SALVADOR, A. (1993). Control del estrés laboral. Madrid: Eudema.

REMOR, E., ARRANZ, P. y ULLA, S. (2003). El psicólogo en el ámbito hospitalario. Bilbao: Desclée de Brouwer.

ROBLES, H. y PERALTA, M.I. (2010). Programa para el control del estrés. Madrid: Pirámide.



RODRÍGUEZ, J. y ZURRIAGA, R. (1996). Estrés, enfermedad y hospitalización. Granada: Escuela Andaluza de Salud

Pública. SANDÍN, B. (2008). El estrés psicosocial (2a ed.). Madrid: Klinik.

### ENLACES RECOMENDADOS

<http://www.apa.org/>

<http://www.ehps.net>

<http://www.isbm.info/>

<http://www.who.int/es>

<https://ehps.net/>

### METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Clases Magistrales
- MD07 Estudio y trabajo autónomo y en grupo
- MD08 Presentación y defensa de trabajos realizados por los alumnos
- MD10 Tutorías académicas y Evaluación
- MD11 Prácticas

### EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

#### EVALUACIÓN ORDINARIA

- Los conocimientos teóricos se evaluarán a partir de la participación activa en clase y del examen final. La participación activa tendrá una valoración de hasta 1 punto. El examen final tendrá una valoración máxima de 6 puntos. Se necesitará un mínimo de 3 puntos en este examen para sumar el resto de notas.
- El examen de los conocimientos teóricos consistirá en una prueba objetiva de preguntas con 3 alternativas. De éstas, sólo una será la correcta y los errores serán penalizados.
- Los conocimientos prácticos tendrán una valoración máxima de 3 puntos, a razón de 1 punto correspondientes a cada fase práctica. Estos conocimientos se valorarán a partir del informe que cada alumno tendrá que elaborar y entregar en cada práctica.
- Cuando la suma de la parte de teoría y de prácticas dé una puntuación superior a 5, pero en función de los criterios para aprobar la asignatura el alumno esté suspenso, la calificación que constará en acta será como máximo un 4,9.

#### EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

El alumno realizará una prueba objetiva de 3 alternativas de respuesta (los errores serán



penalizados) sobre 7 puntos. En el caso de haber aprobado las prácticas, dicha nota será guardada. En el caso de haber suspendido las prácticas, el alumno podrá presentarse a una prueba objetiva de 3 alternativas de respuesta (los errores serán penalizados) sobre 10 puntos.

La metodología docente y la evaluación serán adaptadas a los estudiantes con necesidades específicas (NEAE), conforme al Artículo 11 de la Normativa de evaluación y de calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada, publicada en el Boletín Oficial de la Universidad de Granada, nº 112, 9 de noviembre de 2016.

### EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

De manera excepcional, los alumnos que hayan sido autorizados por el Director del Dpto. para poder acogerse a la modalidad de evaluación única final por cumplir los criterios establecidos al respecto (art. 8 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada de 20 de mayo de 2013, y criterios del Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico aprobados en Consejo de Dpto. el 7 noviembre de 2013) realizarán un examen que tendrá una valoración máxima de 10 puntos y versará sobre los contenidos teóricos de la asignatura. El examen consistirá en una prueba objetiva en la que cada pregunta constará de 3 alternativas de respuesta, siendo sólo una de ellas correcta.

### INFORMACIÓN ADICIONAL

La metodología docente y la evaluación serán adaptadas a los estudiantes con necesidades específicas (NEAE), conforme al Artículo 11 de la Normativa de evaluación y de calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada, publicada en el Boletín Oficial de la Universidad de Granada, nº 112, 9 de noviembre de 2016.

