

Fecha de aprobación: 28/06/2024

Guía docente de la asignatura

## Estrés Psicosocial y Salud (20711A3)

<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.

### 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 que los estudiantes adquieran 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. Conocer los conceptos generales y los modelos explicativos del estrés, en general, y del estrés



psicosocial, en particular.

2. Adquirir los conceptos básicos relacionados con el afrontamiento, control o manejo del estrés, así como las principales habilidades de afrontamiento.
3. Entender los aspectos psicológicos y las relaciones más relevantes entre la salud y enfermedad.
4. Aplicar pautas conceptuales y prácticas para la comprensión de estrategias y programas destinados a la evaluación, la prevención y el control del estrés.
5. Llevar a cabo 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. Planificar y realizar un programa de detección y afrontamiento del estrés como modo de intervención y como modo de prevención y protección del profesional.
8. Transmitir información oral y escrita, tanto a público especializado como no especializado.
9. Mantener y utilizar los registros con información de individuos/poblaciones, para su posterior análisis, preservando la confidencialidad de los datos y de acuerdo a la legislación vigente.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

#### BLOQUE I: CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

TEMA 1.- Conceptualización y neurobiología del estrés.

TEMA 2.- El estrés psicosocial y su relación con la salud.

TEMA 3.- Estrés y emoción. El manejo del estrés. Estilos y estrategias de afrontamiento.

#### BLOQUE II: EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

TEMA 4.- Evaluación y tratamiento del estrés psicosocial

TEMA 5.- Técnicas de desactivación para el tratamiento del estrés: Relajación. Respiración. Meditación y mindfulness.

TEMA 6.- Técnicas de reestructuración cognitiva para el tratamiento del estrés.

TEMA 7.- Otras Técnicas para el tratamiento del estrés: Desensibilización sistemática.

Inoculación de estrés. Habilidades de enfrentamiento.

#### BLOQUE III: INVESTIGACIÓN EN ESTRÉS Y SALUD

TEMA 8.- Líneas de investigación en estrés y salud. Planteamiento de preguntas de investigación para responder a través de Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis.

### PRÁCTICO

PRÁCTICA 1.- AFRONTANDO EL ESTRÉS. Autoaplicar diferentes instrumentos que se presentan para evaluar posibles fuentes de estrés. Además, llevar a cabo durante 8 semanas las estrategias recomendadas que correspondan, y presentar un informe escrito con los resultados obtenidos.

PRÁCTICA 2.- ESCANEAR CORPORAL Y YOGA CONSCIENTE CON PRÁCTICA SENTADA. Durante una semana, el/la estudiante realiza al menos seis veces esta práctica (se aportará material específico para realizarla). Presentará informe de la experiencia.

PRÁCTICA 3.- GESTIÓN HÁBIL DEL DOLOR FÍSICO. Durante una semana, el/la estudiante se focalizará en el contenido del vídeo que se señala más adelante. Intentará aplicarlo a cada uno de los días de una semana y dejará constancia en unas pocas palabras como recordatorio de sus impresiones para cada día de una semana, en concreto: lo que surgió, lo que sintió, las sensaciones físicas, emociones, pensamientos, que percibió, etc.

NOTA: Se puede acceder directamente al vídeo en:

<https://www.youtube.com/watch?v=IQajUIKQ3JM>

PRÁCTICA 4.- DESCRIPCIÓN DE TRES CASOS Y RECOMENDACIONES UTILIZANDO DIFERENTES



TÉCNICAS. Descripción resumida de tres casos con diferentes situaciones estresantes y elaborar informe escrito sobre los estilos y estrategias de afrontamiento que serían más adaptativos y menos adaptativos en cada uno de esos casos, de cara a manejar y superar el estrés. Además, describir la aplicación en estos casos de alguna de las técnicas de desactivación (Relajación muscular, relajación autógena, de respiración, meditativa, etc.), técnicas de reestructuración cognitiva, y/u otras técnicas (inoculación de estrés, habilidades de enfrentamiento, etc.).  
PRÁCTICA 5.- PROTOCOLO PARA REVISIÓN SISTEMÁTICA. Presentación de informe escrito con protocolo de investigación para realizar una Revisión Sistemática sobre ESTRÉS Y SALUD: planteamiento de pregunta de investigación siguiendo el formato PICOS, Justificación del estudio, fórmula de búsqueda y bases de datos, criterios de inclusión y exclusión, y propuesta de libro de codificación. Información sobre número resultados encontrados en Scopus.

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

BUCETA, J.M., BUENO, A.M. y MÁS, B. (2001). Intervención psicológica en trastornos de la salud. Madrid: Dykinson.  
BUENDÍA, J. y RAMOS, F. (2001). Empleo, estrés y salud. Madrid: Pirámide.  
JIMÉNEZ TORRES, M. G. (2023). Estrés y salud. Pautas para manejar el estrés y superarlo. Editorial Técnica AVICAM.  
LAZARUS, R.S. (2000). Estrés y emoción: Su manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclée de Brouwer.  
LOOKER y GREGSON (1998). Superar el estrés. Madrid: Pirámide.  
ROBLES, H. y PERALTA, M.I. (2010). Programa para el control del estrés. Madrid: Pirámide.  
SANDÍN, B. (2008). El estrés psicosocial (2a ed.). Madrid: Klinik.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

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

## 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

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

### EVALUACIÓN ORDINARIA

La calificación global corresponderá a la suma de la puntuación ponderada de los diferentes aspectos y actividades que integran el sistema de evaluación:

- **TEORÍA: Examen** final del temario teórico de la asignatura, y **asistencia y participación** en clase. Tendrá una ponderación del **60%** sobre la nota final (50% examen y 10% asistencia y participación). Se pretende evaluar el nivel de adquisición y dominio de los conceptos básicos de la materia, así como la integración y relación de los conceptos. El examen se adecuará al de prueba objetiva (preguntas con 3 alternativas de respuestas para seleccionar la correcta, o bien preguntas con doble alternativa –verdadera/falsa, o bien preguntas cortas).
- **PRÁCTICA: Trabajo escrito (Cuaderno de Aprendizaje)** que tendrá una ponderación del **40%** sobre la nota final. Dicho cuaderno contendrá las cinco actividades propuestas en el temario práctico. Se realizará en grupos de 3-4 estudiantes, o bien individualmente.

La evaluación de las actividades prácticas se apoya en la asistencia, la participación, la capacidad demostrada de análisis, síntesis e interpretación del material básico empleado, la capacidad para la presentación y discusión del material, la capacidad de relación, reflexión y crítica en las diferentes actividades. El Cuaderno de Aprendizaje se entregará por uno de los componentes del grupo a través Prado 2 en la fecha que se comunicará a través de dicha plataforma docente.

### CONDICIONES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La calificación global es el resultado de sumar los puntos obtenidos en cada una de las partes de la evaluación. Para ello será necesario haber obtenido al menos la mitad de los puntos tanto en la parte teórica como en la parte práctica del programa.

Cada parte de la evaluación que haya sido superada (haber obtenido al menos la mitad de los puntos) en la convocatoria ordinaria conservará este carácter para la siguiente convocatoria extraordinaria, pero no se extenderá al siguiente curso académico.

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 (por no haber obtenido al menos el 50% de los puntos en cada parte), la calificación que constará en acta será como máximo un 4,9.

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Con objeto de evaluar la adquisición de los contenidos y competencias a desarrollar en la materia, se utilizará un sistema de evaluación diversificado que permita poner de manifiesto los diferentes conocimientos y capacidades adquiridos por el alumnado al cursar la asignatura. Se utilizarán las siguientes técnicas de evaluación: prueba objetiva escrita (Examen), entrega de trabajos en grupo, calidad de los trabajos, asistencia y participación en clases teóricas y prácticas.



### EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

Para poder superar la parte teórica de la asignatura, el/la estudiante realizará un examen de preguntas cortas, o bien una prueba objetiva de 3 alternativas de respuesta. En el caso de haber aprobado las prácticas, dicha nota será guardada (si el estudiante quiere acogerse a esa posibilidad) o bien podrá examinarse voluntariamente de las prácticas si quiere optar a conseguir los 10 puntos entre teoría y práctica. En el caso de haber suspendido las prácticas, el estudiante se presentará a un examen de preguntas cortas de la parte práctica de la asignatura.

En cualquier caso será necesaria una puntuación mínima del 50% en ambas partes para sumarlas y poder aprobar la asignatura.

En el caso de que el alumno no alcance la nota mínima exigida en alguna de las partes de la materia y por tanto haya suspendido la asignatura, la nota final en el acta reflejará la suma de todas las fuentes de notas hasta un valor máximo de 4,9 puntos.

### EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

De manera excepcional, los alumnos que hayan sido autorizados por la Directora 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, en una única sesión, que tendrá una valoración máxima de 10 puntos y versará sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura.

El examen será de preguntas objetivas tipo test y/o preguntas cortas de la parte teórica con una puntuación máxima de 6 puntos, y un examen de preguntas cortas sobre la parte práctica de la asignatura (tipo test, cortas y/o a desarrollar) con una puntuación máxima de 4 puntos. Será necesaria una calificación mínima en la parte de teoría de 3 puntos y una calificación mínima de 2 en la parte de prácticas para sumar ambas partes y superar el examen. En el caso de que el estudiante no alcance la nota mínima exigida en alguna de las partes de la materia y por tanto haya suspendido la asignatura, la nota final en el acta reflejará la suma de todas las fuentes de notas hasta un valor máximo de 4,9 puntos.

### 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.

Información de interés para estudiantado con discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE): [Gestión de servicios y apoyos \(https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad\)](https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad).

