

ESTRÉS PSICOSOCIAL Y SALUD

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Formación optativa	Estrés Psicosocial y Salud	2º	2º	6	Optativa
PROFESOR(ES)			DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)		
<ul style="list-style-type: none"> Juan F. Godoy García 			Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Facultad de Psicología Despacho 341. Correo electrónico: jgodoy@ugr.es		
			HORARIO DE TUTORÍAS		
			Miércoles, de 16 a 18 horas		
GRADO EN EL QUE SE IMPARTE			OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR		
Grado en Enfermería					
PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)					
Ninguno.					
BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)					
<p>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, siendo los principales contenidos el estrés, en general, y del estrés psicosocial, en particular, el afrontamiento, control o manejo del estrés, las relaciones entre el estrés y la salud y la enfermedad y la comprensión de estrategias y programas destinados a la evaluación, la prevención y el control del estrés.</p>					
COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS					
<p>TRANSVERSALES</p> <p>1.1. Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica. 1.11. Habilidades interpersonales. 1.12. Planificación y gestión del tiempo.</p>					



ESPECÍFICAS

- 1.- Seleccionar y aplicar modelos prácticos de intervención para influir en la salud de individuos/poblaciones.
- 2.- Conocer la implicación del estrés psicosocial en la enfermedad física. Saber identificar sus elementos, fases y consecuencias.
- 3.- Realizar un programa de detección y afrontamiento del estrés como modo de intervención y como modo de prevención y protección del profesional.

OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

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 más relevantes de la salud y la enfermedad.
4. Presentar las relaciones entre el estrés y la salud y la enfermedad.
5. Dar pautas conceptuales y prácticas para la comprensión de estrategias y programas destinados a la evaluación, la prevención y el control del estrés.

TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

TEMARIO TEÓRICO:

PARTE I. INTRODUCCIÓN CONCEPTUAL

Tema 1. Estrés.

- 1.1. Conceptos generales.
- 1.2. Modelos explicativos.
- 1.3. Principales estresores y fuentes de estrés.

Tema 2. Estrés psicosocial.

- 2.1. Conceptos generales.
- 2.2. Modelos explicativos.
- 2.3. Principales estresores y fuentes de estrés psicosocial en los profesionales de la salud.

Tema 3. Afrontamiento del estrés.

- 3.1. Conceptos generales.
- 3.2. Principales habilidades de afrontamiento del estrés.



3.3. Autoeficacia para el afrontamiento del estrés.

Tema 4. Salud y enfermedad.

- 4.1. Conceptos generales.
- 4.2. Modelos explicativos.
- 4.3. Modelo integrador de salud-enfermedad.

PARTE II. ÁREAS DE APLICACIÓN

Tema 5. Estrés y salud (y enfermedad).

- 5.1. Estrés y salud cardiovascular.
- 5.2. Estrés y salud pulmonar y respiratoria.
- 5.3. Estrés y salud neurológica y neuromuscular.
- 5.4. Estrés y salud endocrina.
- 5.5. Estrés y salud inmunitaria.
- 5.6. Estrés y salud gastrointestinal.
- 5.7. Estrés y salud dermatológica.
- 5.8. Estrés y salud sexual.
- 5.9. Estrés y salud en situaciones vitales especiales y críticas.

Tema 6. Evaluación del estrés y del afrontamiento del estrés.

- 6.1. Evaluación de estrés.
 - 6.1.1. Macroestresores o estresores vitales mayores.
 - 6.1.2. Microestresores o estresores cotidianos.
- 6.2. Evaluación de las estrategias de afrontamiento del estrés.
- 6.3. Evaluación de la autoeficacia para el afrontamiento del estrés.

Tema 7. Prevención y manejo del estrés.

- 7.1. Actuaciones destinadas al control de estresores y fuentes de estrés.
- 7.2. Actuaciones destinadas al control de las respuestas de estrés.
- 7.3. Actuaciones destinadas al incremento de habilidades y competencias para el afrontamiento del estrés.
- 7.4. Entrenamiento en autoeficacia para el afrontamiento del estrés.

TEMARIO PRÁCTICO:

Las prácticas son de carácter obligatorio, así como la asistencia a las sesiones de prácticas. Irán enfocadas a la elaboración y presentación por parte de los alumnos de un trabajo para cada uno de los contenidos de las mismas. Los contenidos de las prácticas serán:

- 1. Criterios diagnósticos para la clasificación de los trastornos de estrés y relacionados.
- 2. Principales problemas de salud asociados al estrés.
- 3. Evaluación de macroestresores (o eventos vitales).
- 4. Evaluación de microestresores (o estresores cotidianos).
- 5. Prevención y el control del estrés.

BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:

- 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 PAIDEIA (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.
- 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.
- SIMÓN, M.A. (1999). *Manual de psicología de la salud. Fundamentos, metodología y aplicaciones*. Madrid: Biblioteca Nueva.

ENLACES RECOMENDADOS

METODOLOGÍA DOCENTE

El proceso de enseñanza-aprendizaje será dirigido por el profesor e irá destinado a la adquisición de conocimientos, valores, actitudes y competencias tanto específicas como generales y transversales relevantes de cara al conocimiento de los contenidos de la asignatura que puedan ser evaluadas por el profesor-experto así como autoevaluadas por los propios estudiantes.

Créditos ECTS totales: 6 (3 teóricos y 3 prácticos) (150-180 horas de trabajo por parte del alumno).

Metodología, créditos y porcentaje de tiempo de trabajo por parte del alumno:

- Clases presenciales: 25% (1,5 cr.)
- Prácticas: 25% (1,5 cr.)
- Preparación de seminarios por parte de los alumnos: 10% (0,6 cr.)
- Actividades y trabajos personales: 10% (0,6 cr.)
- Actividades y trabajos personales o grupales complementarios: 10% (0,6 cr.)
- Tutorías: 10% (0,6 cr.)
- Examen, tutorías de evaluación, evaluación formativa: 10% (0,6 cr.)



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Segundo cuatrimestre	Temas del temario	Actividades presenciales (NOTA: Modificar según la metodología docente propuesta para la asignatura)					Actividades no presenciales (NOTA: Modificar según la metodología docente propuesta para la asignatura)				
		Sesiones teóricas (horas)	Sesiones prácticas (horas)	Exposiciones y seminarios (horas)	Exámenes (horas)	Etc.	Tutorías individuales (horas)	Tutorías colectivas (horas)	Estudio y trabajo individual del alumno (horas)	Trabajo en grupo (horas)	Etc.
Semana 1	T1	3							6	3	
Semana 2	T2	2	1						6	3	
Semana 3	T2	1	1	1				1	7	3	
Semana 4	T3	3							6	3	
Semana 5	T3	2		1				1	7	3	
Semana 6	T4	3							6	3	
Semana 7	T4	2		1				1	7	3	
Semana 8	T5	2	1						6	3	
Semana 9	T5	2	1						6	3	
Semana 10	T5	1	1	1				1	7	3	
Semana 11	T6	2	1						6	3	
Semana 12	T6	2	1						6	3	
Semana 13	T7	2	1						6	3	
Semana 14	T7	2	1						6	3	
Semana 15	T7	1	1	1	3			1	7	3	
Total horas		30	10	5	3			5	95	45	



EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)

La evaluación de la asignatura se realizará a través de la valoración del trabajo del alumno en los siguientes componentes y considerando los criterios que se señalan:

Componentes obligatorios:

Para superar la asignatura, el alumno tendrá que superar las partes teórica y práctica a través de los siguientes criterios:

1. Teoría (25% de la calificación global): Su evaluación se realizará mediante un examen de ítems de elección múltiple sobre los contenidos del programa de la asignatura.
2. Práctica (25% de la calificación global): Será evaluada a través del informe presentado de los trabajos realizados en la parte práctica. La nota de esta parte será sumada a la de teoría siempre que ambas partes estén aprobadas. La asistencia a las clases de prácticas es obligatoria, y supondrá un 5% adicional de nota en la asignatura siempre y cuando el alumno no supere 1 falta de asistencia sin justificar. Las faltas de asistencia no justificadas (desde la segunda falta) serán penalizadas a razón de 0,5 puntos sobre 10 a restar de la calificación en la parte de prácticas.

Componentes complementarios y optativos:

El resto de la nota en la asignatura se derivará del trabajo del alumno en las siguientes posibilidades de dedicación a la asignatura:

3. Realización individual de las actividades de estudio y de reflexión personal propuestas en la parte de teoría: La realización de las llamadas *Actividades de autoevaluación* supondrá hasta un 20% adicional de nota. Dado que existen 5 actividades de autoevaluación, el alumno recibirá la nota correspondiente a las actividades realizadas considerando que cada una de ellas supondrá hasta un 4% del total de la nota en la asignatura. El alumno deberá entregar al profesor la Hoja de Autoevaluación al terminar la clase en la que la actividad se revise.
4. Realización de seminarios monográficos sobre temas específicos: El alumno podrá desarrollar y participar en seminarios específicos relacionados con la asignatura y propuestos siempre por los alumnos. En el caso de proponer y desarrollar un seminario, el alumno recibirá hasta un 15% adicional de nota. En el caso de asistir a un seminario, el alumno recibirá hasta un 5% adicional de nota.
5. Actividades y trabajos individuales y/o grupales breves: El alumno podrá realizar trabajos de revisión o reflexión personal sobre cualquier aspecto relacionado con la asignatura. La extensión no debe superar las 5 páginas a doble espacio. Recibirá por ello hasta un 5% adicional de nota en el caso de ser un trabajo personal, y hasta 2,5% en caso de ser un trabajo grupal.
6. Asistencia a clases de teoría, prácticas y tutorías: La asistencia a clases podrá suponer hasta un 5% adicional de nota, como se ha descrito en el apartado de evaluación de la parte práctica (asistencia obligatoria). Además el alumno podrá recibir hasta un 5% adicional de nota en la asignatura por su asistencia a las clases de teoría o a tutorías.

Otros aspectos que se tomarán en cuenta:

- Uso de materiales específicamente diseñados para la asignatura y las actividades en ella realizadas por el alumno.
- Uso de nuevas tecnologías aplicadas al aprendizaje: Utilización de la plataforma virtual de la asignatura en la preparación y el seguimiento de actividades, trabajos y seminarios.

