

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre	Estrés y Salud
Código	
Titulación	Master Universitario en Psicología General Sanitaria
Curso	1º
Cuatrimestre	1º
Créditos ECTS	2
Carácter	Obligatorio
Departamento	Psicología
Área	
Universidad	Universidad Pontificia Comillas
Profesores	Laura Bermejo Toro
Horario	Mañanas: miércoles 9:00h-11:30h; Tardes: lunes 18:15-20:45h.
Descriptor	

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Laura Bermejo Toro
Departamento	Psicología
Área	
Despacho	138
e-mail	lbtoro@comillas.edu
Teléfono	91 734 39 50 Ext. 2551
Horario tutorías	Concertar cita mediante correo electrónico

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<p>Aportación al perfil profesional de la titulación</p> <p>Las relaciones existentes entre el estrés y la salud se vienen investigando desde hace tiempo. Hoy en día se puede afirmar que el estrés, en general, es un importante factor causante de trastornos psicológicos, presente en la mayoría de las psicopatologías y uno de los principales factores causales o de riesgo de las alteraciones orgánicas. Por ello, resulta muy relevante que el profesional que oriente su carrera al ámbito de la Psicología y de la Salud conozca las variables personales y contextuales implicadas en los procesos de estrés y las consecuencias de éste sobre la salud mental y física de las personas.</p> <p>En la asignatura se analizan los diferentes aspectos psicológicos, sociales y biológicos en el</p>

desarrollo de los trastornos psicológicos y de los problemas de salud relacionados con el estrés. Se presentan distintos métodos actualizados de detección, evaluación e intervención de problemas psicológicos y de salud relacionados con el estrés.

Prerrequisitos

Conocimientos básicos de psicofisiología.

Competencias de la materia

2. Aplicar los fundamentos de la bioética y el método de deliberación en la práctica profesional, ajustándose su ejercicio como profesional sanitario a lo dispuesto en la Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenación de las profesiones sanitarias.

3. Mostrar habilidades de comunicación interpersonal y de manejo de las emociones adecuadas para una interacción efectiva con los pacientes, familiares y cuidadores en los procesos de identificación del problema, evaluación, comunicación del diagnóstico e intervención y seguimiento psicológicos.

9. Desarrollar su trabajo desde la perspectiva de la calidad y la mejora continua, con la capacidad autocrítica necesaria para un desempeño profesional responsable.

12. Conocer en profundidad la naturaleza psicológica del comportamiento humano, así como los factores sociales y biológicos que pueden afectarlo.

13. Conocer en profundidad la naturaleza psicológica de los trastornos del comportamiento humano.

14. Conocer en profundidad los factores psicosociales asociados a los problemas de salud y enfermedad.

15. Conocer en profundidad los factores biológicos y psicosociales asociados a los problemas de salud y enfermedad, especialmente los relacionados con la salud mental

17. Planificar, realizar y, en su caso, supervisar el proceso de evaluación psicológica del comportamiento humano y de los factores psicológicos asociados con los problemas de salud para establecer la evaluación de los mismos.

18. Diseñar, desarrollar y en su caso supervisar y evaluar planes y programas de intervención psicológica, en función de la evaluación psicológica y de las variables individuales y sociales concurrentes en cada caso.

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

Tema 1. Modelo explicativo del estrés y los problemas de salud

1.1 Introducción

1.2 Estresores

1.3 Variables Moduladoras

1.4 Respuesta psicobiológica de estrés e implicaciones para la salud

Tema 2. Evaluación del estrés
2.1 Observación, autorregistros 2.2 Cuestionarios de autoinforme 2.3 Entrevista clínica 2.4 Registros psicofisiológicos
Tema 3. Prevención e Intervención en problemas de estrés
3.1 Eliminación o alivio de situaciones potencialmente estresantes 3.2 Modificación de variables personales relevantes 3.3 Control del estrés que está presente: modulando la activación fisiológica
Tema 4. Estrés y problemas de salud
4.1 Estrés, trastornos mentales y trastornos del sueño 4.2 Estrés y problemas cardiovasculares 4.3 Estrés y trastornos digestivos 4.4 Estrés y sistema inmune. Estrés y cáncer 4.5 Estrés, problemas sexuales e infertilidad 4.6 Estrés laboral y sus consecuencias para la salud 4.7 Estrés y problemas musculoesqueléticos (cefaleas tensionales, fibromialgia, etc.)

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura					
Actividades formativas	Horas Presenciales		Horas No presenciales		Total Horas
Lecciones de carácter expositivo	5		-		5
Simulaciones y rol playing	5		-		5
Estudios de casos	5		-		5
Lectura y comentario crítico de textos científicos	-		12		12
Trabajos grupales de carácter práctico o teórico	-		12		12
Estudio y trabajo personal del alumno	-		11		11
Total horas	Horas totales presenciales:	15	Horas totales no presenciales:	35	50 horas.

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	CRITERIOS	PESO
Asistencia y participación en clase	Para contar con la calificación máxima en asistencia habrá que asistir al 100% de las clases. Cada día que no se asista de manera justificada descontará 0,5 puntos en la nota final de la asignatura.	20%
Evaluación de las actividades formativas realizadas en el aula	Entrega de dichas actividades	20%
Trabajo teórico-práctico sobre temas específicos del curso (realizado en grupo y en coordinación con las asignaturas de Técnicas de Intervención Grupal y Psicología en el contexto sanitario)	El 50% de la nota corresponderá al trabajo escrito y el otro 50% a su presentación oral.	60%

El alumno sólo dispondrá de una convocatoria (que se cierra en julio de 2017) y si no supera la asignatura en esa convocatoria tendrá que superarla en el siguiente curso (julio 2018).

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica
Libros de texto
Barrón, A. (1996). <i>Apoyo social. Aspectos teóricos y aplicaciones</i> . Madrid. Siglo XXI.
Cooper, C. L. (1986). <i>Estrés y cáncer</i> . Madrid: Díaz de Santos.
Gil-Monte, P. y Moreno Jiménez, B. (2007). <i>El síndrome de quemarse en el trabajo</i> . Madrid: Pirámide.
Gil Roales-Nieto, J. (2000) <i>Manual de Psicología de la Salud. Volumen II. Comportamiento y salud/enfermedad</i> . Granada: Ediciones Némesis.
Hombrados, M.I. (1997). <i>Estrés y Salud</i> . Valencia: Promolibro.
Labrador, F.J. y Crespo, M. (1993). <i>Estrés. Trastornos psicofisiológicos</i> . Madrid: Eudema.
Lazarus, R. S. (2000). <i>Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud</i> . Bilbao: DDB
Lazarus, R.S. (2001). Estrés y salud. En J. Buendía y F. Ramos (Coord.). <i>Empleo, estrés y salud</i> . Madrid: Pirámide.
Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986) <i>Estrés y procesos cognitivos</i> . Barcelona, Martínez Roca (Edición original en inglés: 1984).
Pelechano, V., Matud, P. y de Miguel, A. (1994). <i>Estrés personalidad y salud: un modelo no</i>

sexista del estrés. Valencia: Alfaplus.

Sandín, B. (1999). *Estrés psicosocial: conceptos y consecuencias clínicas*. Madrid: UNED.

Sapolsky, R.M. (1995). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés*. Madrid, Alianza (versión original de 1994).

Sender, R., Valdés, M., Riesco, N. y Martín, MJ. (1993) *El patrón A de conducta y su modificación terapéutica*. Barcelona: Martínez Roca.

Serrano Rosa, M.A. (2006). *Adaptación psicobiológica al estrés social en una muestra de profesores: cambios hormonales, cardiovasculares y psicológicos*. Valencia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Valencia.

Valdés, M. y Flores, T. (1990). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.

Capítulos de libro

M.J. Quiles y F. X. Méndez (Coords.). *Manual de Psicología de la Salud con niños, adolescentes y familia* (pp 47-68). Madrid: Pirámide.

Buceta, J.M. y Bueno, A.M. (1995). Ámbitos de la intervención psicológica para controlar el estrés e incrementar la salud. En J.M. Buceta y A.M. Bueno, *Psicología y Salud. Control del estrés y trastornos asociados* (pp.25-49). Madrid: Dykinson.

Carrobles, J. A. (1996). Estrés y trastornos psicofisiológicos. En V.E., Caballo, G. Buela-Casal y J. A. Carrobles (Dirs.), *Manual de Psicopatología y trastornos psiquiátricos* (pp. 407-450). Madrid: Siglo XXI.

López Martínez, A. (1997). Aspectos conceptuales y metodológicos implicados en la relación entre estrés y calidad de vida. En M.I. Hombrados (comp.), *Estrés y Salud* (pp. 39-70). Valencia: Promolibro.

Vila, J. (1997). Estrés y emoción: El sistema biológico de defensa. En M.I. Hombrados (Comp.). *Estrés y Salud* (pp. 117-143). Valencia: Promolibro.

Artículos

Hernández Mata (2004). Bases neurofisiológicas del estrés. *Comportamental.com*

Piña López, J.A. (2009). Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(1), 193-209.

Páginas web

- Equipo de Investigación de Estrés y Salud de la Universidad Autónoma de Madrid: <http://www.uam.es/gruposinv/esalud/>
- Sociedad de Estrés y Ansiedad: <http://www.ucm.es/info/seas/index.htm>
- Equipo de investigación de salud psicosocial en el trabajo: www.wont.uji.es/

Apuntes

Apuntes de la profesora en Moodle

Otros materiales

Revistas científicas:

- Revista de Psicología de la Salud
- Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud / International Journal of Clinical and Health Psychology.
- Revista “Ansiedad y Estrés”
- Anxiety, Stress and Coping.