Universidad de Navarra

Estrés y malestar psicológico (MPGS)

Guía docente 2025-26

PRESENTACIÓN

Breve descripción:

La asignatura "Estrés y malestar psicológico" forma parte del Máster Universitario en Psicología General Sanitaria, como una asignatura optativa de 3 créditos. Su objetivo es proporcionar una comprensión integral del estrés como un fenómeno natural y adaptativo, así como capacitar a los alumnos en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades relacionadas con el estrés.

El curso comienza con una introducción al estrés y el malestar psicológico, seguido de un análisis de los factores de vulnerabilidad y protección desde un abordaje psicosocial. Posteriormente, se abordan las estrategias de afrontamiento del estrés y se revisa la evidencia científica sobre los efectos del estrés mal gestionado en la salud física y mental.

Se dedica una parte significativa del curso al diseño e implementación de programas preventivos, incluyendo actividades prácticas y talleres. Además, se introduce el estrés traumático desde una perspectiva psicológica. Al finalizar, se dedicarán sesiones específicas para enseñar intervenciones eficaces en el tratamiento del estrés y el trauma, proporcionando a los estudiantes las herramientas prácticas necesarias para su futuro profesional.

Esta asignatura es fundamental para el desarrollo profesional de los estudiantes, subrayando la importancia del psicólogo sanitario como un agente primordial en la promoción de la salud. Los alumnos aprenderán a distinguir entre el estrés adaptativo, el no adaptativo y el trauma psicológico, promoviendo un enfoque ético y basado en la evidencia.

- **Titulación**: Máster en Psicología General Sanitaria
- **Módulo/Materia**: Evaluación e Intervención en Psicología de la Salud/ Estrés y Malestar psicológico
- **ECTS**: 3
- **Curso, semestre**: 3er cuatrimestre (2º curso)
- **Carácter**: Optativa
- **Profesoras**: Dras. Soledad Quero Castellano y Leyre San Martín Iñiguez
- **Idioma**: Español
- **Aula, Horario**: Consultar apartado de Actividades formativas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

Competencias Básicas:

CB6- Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.

CB7- Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.

CB8- Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.

CB10- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

Competencias Generales:

CG1- Adquirir una formación aplicada, avanzada y especializada en un cuerpo de conocimientos teóricos, prácticos y técnicos que permitan a los profesionales desenvolverse en el ámbito de la psicología de la salud.

CG2- Demostrar capacidad de análisis, razonamiento crítico y síntesis.

CG3- Adquirir las habilidades necesarias para abordar los diversos problemas que pueden plantearse en el ejercicio de la profesión de Psicólogo General Sanitario y para tomar decisiones con responsabilidad.

Competencias Específicas:

CE2- 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.

CE4- Analizar críticamente y utilizar las fuentes de información clínica.

CE7- Formular hipótesis de trabajo en investigación y recoger y valorar de forma crítica la información para la resolución de problemas, aplicando el método científico.

CE9- Desarrollar su trabajo desde la perspectiva de la calidad y la mejora continua, con la capacidad autocrítica necesaria para un desempeño profesional responsable.

CE12- Conocer en profundidad la naturaleza psicológica del comportamiento humano, así como los factores sociales y biológicos que pueden afectarlo.

CE13- Conocer en profundidad la naturaleza psicológica de los trastornos del comportamiento humano.

CE14- Conocer en profundidad los factores psicosociales asociados a los problemas de salud y enfermedad, especialmente los relacionados con la salud mental.

CE15- Conocer en profundidad los factores biológicos y psicosociales asociados a los problemas de salud y enfermedad, especialmente los relacionados con la salud mental.

CE16- Conocer en profundidad los distintos modelos de evaluación e intervención en el campo de la Psicología General Sanitaria, así como las técnicas y procedimientos que de ellos se derivan para el abordaje de los trastornos del comportamiento y los factores psicológicos asociados con los problemas de salud.

CE17- 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.

CE18- 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.

CE21- Realizar actividades de promoción y de educación para la salud psicológica individual y comunitaria.

Resultados de aprendizaje:

1. Conocer los principales niveles de prevención y las acciones que correspondan al psicólogo en cada nivel.
2. Conocer los distintos recursos asistenciales para afrontar los problemas de los trastornos psicológicos y establecer la coordinación entre profesionales: atención primaria, hospitales de día, asociaciones, centros clínicos, etcétera.
3. Tener destreza para la resolución de casos clínicos.
4. Conocer estrategias de intervención en problemáticas específicas: procesos de duelo, afrontamiento de crisis vitales, afrontamiento de la insatisfacción vital, de situaciones de frustración, problemas laborales, etc.
5. Conocer y aplicar los resultados de investigación sobre la eficacia de programas de intervención psicológica para afrontar el estrés.
6. Diseñar programas de prevención del estrés en distintas situaciones de la vida (laboral, etapas de crisis, etc.)

PROGRAMA

Bloque 1 – Fundamentos del estrés y el malestar psicológico

- Introducción al estrés y malestar psicológico
- Estrés como fenómeno natural y adaptativo
- Factores de vulnerabilidad y protección frente al estrés (enfoque psicosocial)

Bloque 2 – Intervenciones y promoción de la salud ante el estrés

- Estrategias de afrontamiento del estrés
- Evidencia científica sobre los efectos del estrés mal afrontado en la salud física y mental
- Programas de promoción de la salud y prevención del estrés
- Diseño e implementación de programas preventivos
- Actividades prácticas y talleres sobre programas de prevención del estrés

Bloque 3- Introducción al estrés traumático

- Estrés traumático: eventos no controlables, impredecibles y no asumibles
- Perspectiva integral del trauma: más allá de los manuales diagnósticos

Universidad de Navarra

Bloque 4 – Herramientas para la evaluación y el tratamiento de los trastornos relacionados con estrés y trauma

- Trastornos relacionados con factores de estrés y trauma, según CIE-11 (Trastorno de Estrés Postraumático, Trastorno Adaptativo y Trastorno de Duelo Prolongado): modelos conceptuales y evaluación.
- Herramientas tecnológicas de innovación en el tratamiento de los trastornos relacionados con estrés y trauma.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

1) Aprendizaje conceptual:

· Clases expositivas del profesor. Presentaciones multiformato (ppt. vídeos, audios)

· Estudio personal del alumno: preparación de cada bloque para realizar el trabajo individual que integra todos los contenidos de la asignatura.

2) Aprendizaje procedimental

· Trabajo personal del alumno: elaboración del trabajo individual que integra todos los contenidos de la asignatura.

. Realización de prácticas

3) Aprendizaje actitudinal

· Participación del alumno en clase: debates guiado

EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA

15%: Asistencia y participación en clase

65%: Trabajos, talleres y exposiciones previstas, dividido en:

- 20%: Prácticas de intervención Manual Resiliencia
- 45%: Realización proyecto programa de intervención
  - 30%: Presentación oral en parejas o individual de un programa de intervención preventiva basado en la evidencia
  - 15%: Presentación escrita en parejas o individual de un programa de intervención preventiva basado en la evidencia

20%: Prácticas de intervención del bloque 4

Nota: Es imprescindible obtener al menos un aprobado (5/10) en la realización del programa te intervención para poder aprobar la asignatura.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Universidad de Navarra

Consistirá en la nueva elaboración del trabajo suspendido.

Para la nota final se tendrán en cuenta las notas de asistencia y trabajos conseguidas en la 1º convocatoria.

HORARIOS DE ATENCIÓN

A concretar con las profesoras vía mail:

- Soledad Quero: squerocast@external.unav.es
- Leyre San Martín: lsan.1@unav.es

BIBLIOGRAFÍA

. **Para programas de intervención**: Revisar carpeta de consulta en el ADI.

. **Manual obligatorio:** Chettiar, Saralla, and Ian De Terte. *The Psychological Resilience Treatment Manual : An Evidence-Based Intervention*. First published 2022. Abingdon, Oxon ; Routledge, Taylor & Francis Group, 2022. Print.

Contrada, R. J., & Baum, A. (Eds.). (2011). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. Springer Pub.

· Andreu-Mateu, S., Botella, C., Quero, S., Guillén, V. & Baños, RM. (2012). La utilización de la realidad virtual y estrategias de psicología positiva en el tratamiento de los trastornos adaptativos. Behavioral Psychology/ Psicología Conductual, 20, 323-348.

· Baños, R. M., Botella, C., Guillén, V., García-Palacios, A., Quero, S., Bretón-López,J., y Alcañiz, M. (2009). An adaptive display to treat stress-related disorders: The EMMA´s world. British Journal of Guidance and Counselling, 37, 347-356. Localízalo en la Biblioteca

· Baños, RM., Guillén, V., García-Palacios, A., Quero, S. y Botella, C. (2011). Las nuevas tecnologías en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Información psicológica, 102, 28-46.

· Baños, R. M., Guillén, V., Quero, S., García-Palacios, A. y Botella, C. (2011). A virtual reality system for the treatment of stress-related disorders: A preliminary analysis of efficacy compared to a standard cognitive. International Journal of Human-Computer Studies, 69, 602-613. Localízalo en la Biblioteca

· Botella, C., Baños, RM. y Guillén, V. (2008). Creciendo en la adversidad. Una propuesta de tratamiento para los trastornos adaptativos. En c. Vázquez y G. Hervás (Eds.), Psicología Positiva Aplicada. Bilbao. DDB. Localízalo en la Biblioteca

· Botella, C., Quero, S., Lasso de la Vega, N., Baños, RM., Guillén, V., García-Palacios, A. y Castilla, D. (2006). Clinical issues in the application of virtual reality to the treatment of PTSD. En M. Roy (Ed.) Novel approaches to the diagnosis and treatment of posttraumatic stress disorder. NATO Security Through Science Series vol. 6. Amsterdam: IOS Press. Localízalo en la Biblioteca

Universidad de Navarra

· Echeburúa, E., De Corral, P., y Amor, PJ. (2000). Tratamiento del trastorno de estrés postraumático. En J. Bobes, M. Bousoño, A. Calcedo y González, MP. Trastorno de estrés postraumático. Barcelona: Masson. Cap. 8 (págis. 266-285).

· Herman, J. (2004). Trauma y recuperación. Espasa.

. Kazdin, AE. y Blase, SL. (2011). Rebooting psychotherapy research and practice to reduce the burden of mental illness. Perspectives on Psychology Science, 6, 21-37.

· Kazlauskas, E., Zelviene, P., Lorenz, L., Quero, S. y Maercker, A. (2018). A scoping review of ICD-11 adjustment disorder research. European Jorunal of Psychotraumatology, 18; 8 (sup7): 1421819. Doi: 10.1080/20008198.2017.1421819

. Lazarus, Richard S et al. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca, 1986. Print. Localízalo en la Biblioteca

· Mas, B. (2016). Trastorno de estrés postraumático. En M.A. Vallejo (dir.). Manual de Terapia de Conducta, Tomo I (3ª ed.). Madrid: Dykinson. Localízalo en la Biblioteca

· Miller, WR. y Rollnick, S. (2015): La entrevista motivacional (3ª ed): ayudar a las personas a cambiar (pag. 176-178). Localízalo en la Biblioteca

· Nathan, PE., Gorman, J M. (Eds.).(2015). A guide to treatments that work (3ª ed.). New York, NY, US: Oxford University Press. Localízalo en la Biblioteca

. Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Educación, 33(2), 171-190. Universidad de Costa Rica. Link del artículo

. Organización Mundial de la Salud. (2024). *Psychological interventions implementation manual: Integrating evidence-based psychological interventions into existing services*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Link del Manual

· Quero, S., Díaz-García, A., Fernández-Buendía, S., Molés, M., Tur, C., Castilla, D., Cuijpers, P. y Botella, C. (2022). Efficacy of a between-sessoin homework component delivered digitally for the treatment of adjustment disorders: Results from a pilot randomized clinical trial. Frontiers in Virtual Reality. doi: 10.3389/frvir.2022.937606 Localízalo en la Biblioteca

· Quero, S., Molés, M., Campos, D., Andreu-Mateu, S., Baños, R. M. y Botella, C. (2018). An adaptive virtual reality system for the treatment of adjustment disorder and complicated grief: 1-year follow-up efficacy data. Clinical Psychology & Psychotherapy, 26, 204-217. https://doi.org/10.1002/cpp.2342 Localízalo en la Biblioteca

· Quero, S., Mor, S., Molés, M., Rachyla, I., Baños, R. M. y Botella, C. (2019). Exploring the assessment of Adjustment Disorders: Differences between a general and a clinical sample, Psicothema, 31, 17–23. https://doi.org/10.7334/psicothema2018.159 Localízalo en la Biblioteca

· Quero, S., Palau-Batet, M., Tur, C., Mor, S., Campos, D., Rachyla, I., Grimaldos, J. y Marco., J.H., (2022). Effect of an internet-based intervention for adjustment disorder on menaing in life and enjoyment, Current Psychologu, 1-3. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03177-w Localízalo en la Biblioteca

· Quero, S., Rachyla, I., Molés, M., Mor, S., Tur, C., Cuijpers, P., López-Montoyo, A. y Botella, C. (2019). Can between-session homework be delivered digitally? A pilot randomized clinical trial of CBT for adjustment disorders. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16, 3842. doi: 10.3390/ijerph16203842 Localízalo en la Biblioteca

· Rachyla, I., Mor, S., Botella, C., Castilla, D. y Quero, S. (2022). Acceptability of an internet-delivered intervention for adjustment disorders and its role as predictor of efficacy. Frontiers in Virtual Reality,doi: 10.3389/frvir.2022.931366 Localízalo en la Biblioteca

· Rachyla, I., Mor, S., Cuijpers, P., Botella, C., Castilla, D. y Quero, S. (2020). A guided Internet-delivered intervention for adjustment disorders: A randomized controlled trial. Clinical Psychology and Psychotherapy, 1-12. DOI: 10.1002/cpp.2518 Localízalo en la Biblioteca

· Rachyla, I., Pérez-Ara, M., Molés, M., Campos, D., Mira, A. y Botella, C. (2018). An internet-based intervention for adjustment disorder (TAO): study protocol for a randomized controlled trial. BMC Psychiatry, 18, 161-171. https://doi.org/10.1186/s12888-018-1751-6 Localízalo en la Biblioteca

· Rachyla, I., Quero, S., Pérez Ara, M. A., Molés, M., Campos, D. y Mira, A. (2017). Web-based, self-help intervention for Adjustment Disorders: acceptance and usability. Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine, 15, 207 – 210 Localízalo en la Biblioteca

· Sanjuán (2016). Tratar la mente o tratar el cerebro. DDB (págs. 176-178). Localízalo en la Biblioteca

· Tur, C., Campos, D., Herrero, R., Mor, S., López-Montoyo, A., Castilla, D. y Quero, S. (2021). Internet-delivered Cognitive-Behavioral Therapy (iCBT) for adults with prolonged grief disorder (PGD): A study protocol for a randomized feasibility trial. BMJ Open; 11: e046477. doi: 10.1136/bmjopen-2020-046477 Localízalo en la Biblioteca

· Tur, C., Campos, D., Suso-Ribera, C., Kazlauscas, E., Castilla, D., Zaragoza, I., García-Palacios, A. y Quero, S. (2022). An internet-delivered Cognitive-Behavioral Therapy (iCBT) for prolonged grief disorder (PGD) in adults: A multiple-baseline single-case experimental design study. Internet Interventions, 29, 100558 https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100558 Localízalo en la Biblioteca

· Tur, C., Campos, D. y Quero, S. (2019). Tratamientos psicológicos basados en internet para el duelo: revisión de la literatura. Revista Argentina de Clínica Psicológica, 28, 884-900. Localízalo en la Biblioteca