



PRESENTACIÓN

Breve descripción:

La asignatura de Estrés y malestar psicológico se enmarca dentro del Máster Universitario en Psicología General Sanitaria, como una asignatura optativa de 3 créditos. Esta asignatura surge de la necesidad de formar a los alumnos del Máster en los aspectos principales a tener en consideración para conocer, evaluar y tratar los trastornos relacionados con estrés y el trauma. Para esto, se presenta, en primer lugar, las teorías específicas de los trastornos relacionados con estrés y trauma aplicando este conocimiento teórico a ejemplos de casos concretos que presentan estos problemas. En segundo lugar, se trabaja con los alumnos las estrategias y programas de evaluación basados en la evidencia para estos trastornos, subrayando los aspectos éticos a tener en cuenta en dicha evaluación. A continuación, se trabaja con los alumnos para que conozcan las alternativas de tratamiento de elección en la actualidad para estos trastornos psicológicos, subrayando de nuevo los principios éticos a tener en cuenta cuando se propone un tratamiento psicológico. Y, por último, se presentarán las herramientas tecnológicas con las que contamos en la actualidad (realidad virtual, Internet, Apps móviles), subrayando sus ventajas y su grado de evidencia científica para intervenir en los trastornos relacionados con estrés y trauma. Se trabaja con los alumnos para que aprendan a llevar a cabo modos de intervención concretos (con o sin TICs) ante un caso problema y a establecer los controles adecuados ante cualquier tipo de intervención, con el fin de que resulte posible valorar el trabajo realizado y los efectos que dicha intervención pueda tener. Esta asignatura se convierte en fundamental dentro del Máster debido a que el tratamiento, de los trastornos relacionados con estrés y trauma en este caso, es la parte más aplicada que capacita al estudiante para ejercer el grado de profesionalización que necesita en su futuro profesional.

- **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
- **Profesorada:** Soledad Quero Castellano
- **Idioma:** Español
- **Aula, Horario:** Consultar apartado de Actividades formativas

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 – Modelos conceptuales basados en la evidencia.

- Trastornos relacionados con el estrés y trauma: modelos conceptuales específicos
- Aplicando los conceptos teóricos a 3 casos-ejemplo prácticos: formulación de caso

Bloque 2 – Estrategias y programas de evaluación basados en la evidencia para los trastornos relacionados con estrés y trauma.

- Cuestiones éticas y deontológicas en evaluación psicológica.
- Evaluación del Trastorno de estrés postraumático
- Evaluación de los Trastornos adaptativos
- Evaluación del Trastorno por duelo prolongado.
- Casos prácticos: ejemplos de protocolos de evaluación basados en la evidencia.



Bloque 3 – Estrategias y programas de intervención basados en la evidencia para los trastornos relacionados con estrés y trauma.

- Tratamientos basados en la evidencia para el trastorno de estrés postraumático.
- Tratamientos basados en la evidencia para los trastornos adaptativos.
- Tratamientos basados en la evidencia para el trastorno de duelo prolongado.
- Principios éticos: Valores éticos generales
- Aplicando los conceptos teóricos a 3 casos-ejemplo prácticos (rol play).

Bloque 4 – Herramientas tecnológicas de innovación en el tratamiento de los trastornos relacionados con estrés y trauma.

- Introducción TICs en el ámbito del tratamiento psicológico.
- ¿Por qué necesitamos la tecnología en el ámbito del tratamiento en general y de los trastornos relacionados con estrés y trauma en particular?
- Aplicaciones TICs para el tratamiento de los trastornos relacionados con estrés y trauma: ¿Dónde estamos y hacia dónde vamos?
- Ejemplos de herramientas tecnológicas y ejemplificación de su aplicación en casos prácticos.

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.
- Análisis de casos clínicos reales en clase.
- Roleplaying en clase.

3) Aprendizaje actitudinal

- Participación del alumno en clase: debates guiado
- Análisis de casos clínicos reales en clase

EVALUACIÓN

Sistema de evaluación	Tipo de evaluación	Qué se evalúa	Quién evalúa	Cuánto puntúa	Cuándo se realiza
-----------------------	--------------------	---------------	--------------	---------------	-------------------



Participación e intervención en clase	Actitudinal y procedimental	Role playing Explicación: los alumnos por parejas ejemplificarán la aplicación de un componente terapéutico en un caso de TEPT, trastorno adaptativo o duelo prolongado.	Soledad Quero	3 puntos	16 y 17 de noviembre en clase
Resolución caso práctico	Procedimental y conceptual	El alumno deberá trabajar 2 de los 3 casos que se presentarán al inicio de la asignatura: propuesta de objetivos terapéuticos, modelo teórico, de programa de evaluación basado en la evidencia y programa de tratamiento basado en la evidencia.	Soledad Quero	7 puntos	A entregar al profesor al finalizar la asignatura.

CONVOCATORIA ORDINARIA

La nota final de la asignatura estará formada por la puntuación obtenida en la participación e intervención en clase (juegos de roles) y la resolución de casos prácticos. Para poder sumar cada una de las partes y, por tanto, aprobar la asignatura es necesario obtener el 50% en los juegos de roles (1.5 puntos sobre 3) y en el trabajo de la asignatura (3.5 sobre 7).

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA



Para la convocatoria extraordinaria se guardan las notas aprobadas obtenidas en la evaluación continua.

HORARIOS DE ATENCIÓN

Dra Soledad Quero

- A concretar con el profesor vía mail: squerocast@external.unav.es

BIBLIOGRAFÍA

- 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](#)
- Echeburúa, E., De Corral, P., y Amor, PJ. (2000). Tratamiento del trastorno de estrés postraumático. En J. Bobes, M. Bousño, A. Calcedo y González, MP. *Trastorno de estrés postraumático*. Barcelona: Masson. Cap. 8 (págs. 266-285).
- 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 Journal of Psychotraumatology*, 18; 8 (sup7): 1421819. Doi: 10.1080/20008198.2017.1421819
- 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](#)
- Quero, S., Andreu-Mateu, S., Moragrega, I., Baños, R. M., Molés, M., Nebot, S. y Botella, C. (2017). Un programa cognitivo-conductual que utiliza la realidad virtual para el tratamiento de los trastornos adaptativos: una serie de casos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 26(1), 5-18. [https://doi.org/ 10.24205/03276716.2017.1001](https://doi.org/10.24205/03276716.2017.1001) [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Quero, S., Botella, C., Guillén, V., Molés, M., Nebot, S. y García-Palacios, A. (2012). La realidad virtual para el tratamiento de los trastornos emocionales: una revisión. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 8, 7-21.
- Quero, S., Campos, D. y Botella, C. (2019). El tratamiento psicológico del trastorno de estrés postraumático. 2ª Edición actualizada. FOCAD, 1, 3-25. ISSN: 1989-3906
- Quero, S., Díaz-García, A., Fernández-Buendía, S., Molés, M., Tur, C., Castilla, D., Cuijpers, P. y Botella, C. (2022). Efficacy of a between-session 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 meaning in life and enjoyment, *Current Psychologist*, 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., Kazlauskas, 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](#)