Universidad de Navarra

Psicología de la Salud: Estrés, Malestar Psicológico e Indicaciones de No Tratamiento (MPGS-PAM)

Guía docente 2026-27

1. PRESENTACIÓN

Breve descripción:

Esta asignatura tiene por objetivo proporcionar al alumnado una comprensión sólida y aplicada de la Psicología de la Salud, abordando los factores psicológicos implicados en la salud y la enfermedad desde una perspectiva biopsicosocial. Se tratarán los siguientes temas:

Bienestar y malestar psicológico y sus efectos sobre el estado de salud.

Experiencias vinculares tempranas, apego adulto y sus relaciones con el malestar y el ajuste.

Indicación de no-tratamiento: Minimalismo terapéutico, Elementos psicoterapéuticos, Intervención de minimalismo terapéutico y Códigos Z.

Orientaciones teóricas sobre el estrés (Modelos).

Demandas psicosociales y Afrontamiento del estrés.

Apoyo social.

Variables personales de predisposición.

Evaluación cognitiva.

Estrés, estado de salud y conductas relacionadas con la salud.

Titulación: Máster en Psicología General Sanitaria

Módulo 2: Evaluación e intervención en Psicología de la salud.

Materia 2.2: Aspectos transversales y avances de la Psicología de la Salud

ECTS: 3

Curso, semestre: 1er Curso, 1º Cuatrimestre

Carácter: Obligatorio

Profesorado:

Elkin O. Luis García (Coord.). Email: eoswaldo@unav.es

Leyre San Martín Iñiguez. Email: lsan.1@unav.es

Mónica Pachón Basallo. Email mpachonbasa@unav.es

Idioma: Castellano

Aula, Horario: M6 Ed Amigos; 16:00 a 20:00

2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

Competencias de Conocimiento:

RA2 - Conocer en profundidad la naturaleza psicológica del comportamiento humano, así como los factores sociales y biológicos que le pueden afectar.

RA4 - Conocer el marco de actuación del psicólogo general sanitario y saber derivar al profesional especialista correspondiente.

RA5 - Conocer en profundidad los factores psicosociales asociados a los problemas de salud y

enfermedad.

RA6 - Conocer en profundidad los factores biológicos y psicosociales asociados a los problemas de

salud y enfermedad, especialmente los relacionados con la salud mental.

RA7 - 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.

Competencias Procedimentales:

RA11 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios y tomar decisiones a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas.

RA14 - Desarrollar su trabajo desde la perspectiva de la calidad y la mejora continua, con la capacidad autocrítica necesaria para un desempeño profesional responsable.

RA17 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.

RA21 - Analizar críticamente y utilizar las fuentes de información clínica.

RA24 - Formular hipótesis de trabajo en investigación y recoger y valorar de forma crítica la información para la resolución de problemas, aplicando el método científico.

RA25 - 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.

RA26 - 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.

RA30 - Demostrar capacidad de análisis, razonamiento crítico y síntesis.

Competencias Actitudinales:

RA27 - Realizar actividades de promoción y de educación para la salud psicológica individual y comunitaria.

RA28 - 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.

RA29 - 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.

Universidad de Navarra

3. PROGRAMA

Propuesta de asignatura

Bloque 1 – El bienestar y el malestar en el continuo salud-enfermedad

Salud y enfermedad.

Conductas relacionadas con la salud.

Aportes de la psicología de la salud.

Bienestar y malestar psicológico.

Procesos de evaluación y predicción en salud.

Abordajes e intervenciones en salud.

Bloque 2 – Fundamentos del estrés y el malestar psicológico

Introducción al estrés.

Orientaciones teóricas sobre el estrés:

Teorías basadas en la respuesta

Teorías basadas en el estímulo

Teorías basadas en interacciones

Modelo procesual del estrés

Eventos estresantes en la vida y factores que influyen en su impacto.

Enfoque psicosocial del estrés.

Manifestación del estrés (estrés diario y estrés crónico).

Resiliencia.

Bloque 3 – **Estrategias de evaluación, afrontamiento y promoción del bienestar ante el estrés**

Procesos de evaluación en el contexto del estrés.

Afrontamiento y recursos personales.

Impacto del estrés en la salud.

Diseño e implementación de intervenciones.

Espacios prácticos y de reflexión.

Bloque 4: Trastornos de salud. Estrategias de Evaluación e Intervención

Conceptos básicos. Clasificación en manuales diagnósticos. Calidad de vida e impacto de la enfermedad.

Salud cardiovascular. Tipos de trastornos. Factores de riesgo. Técnicas psicológicas.

Salud Gastrointestinal. El impacto del estrés en el sistema digestivo, patologías gastrointestinales (úlcera péptica, síndrome de intestino irritable, enfermedad inflamatoria intestinal). Tratamientos eficaces.

Dolor crónico: Teorías explicativas del dolor. Variables psicológicas que afectan a la percepción del dolor. Tratamiento psicológico del dolor.

Salud Inmunitaria: enfermedades inmunitarias (cáncer, VIH). Prevención de enfermedades autoinmunes. Tratamientos eficaces.

Salud Metabólica: tipos de diabetes (insulino-dependiente y no insulinodependiente) y obesidad. Tipos de abordaje psicológico.

Salud Sexual: impacto del estrés en la salud sexual y reproductiva. Promoción de la salud sexual en diferentes etapas de la vida adulta.

Salud de Género

Otros

Salud dermatológica

Salud neuromuscular

Salud respiratoria (asma bronquial)

Salud en enfermedad avanzada y terminal

4. ACTIVIDADES FORMATIVAS

4.1. CONCEPTUALES:

AF1 Clases presenciales teóricas: Entendidas como sesiones educativas que se llevan a cabo en un entorno físico, como un aula o auditorio, donde un instructor o profesor presenta y explica conceptos, teorías, principios o información de manera principalmente verbal. En estas clases, el énfasis está en la transmisión de conocimientos y la comprensión de los contenidos por parte de los estudiantes. (C)

AF2 Clases presenciales prácticas: Entendidas como sesiones educativas en las que los estudiantes participan activamente en actividades prácticas relacionadas con el tema de estudio. A diferencia de las clases teóricas, donde el énfasis está en la transmisión de información verbal, las clases presenciales prácticas se centran en la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Durante las clases presenciales prácticas, los estudiantes pueden realizar una variedad de actividades, que pueden incluir: Experimentos. Ejercicios de resolución de problemas. Prácticas de campo. Simulaciones/roleplaying. Trabajo en grupo. Demostraciones prácticas por parte del instructor. Estas actividades están diseñadas para ayudar a los estudiantes a comprender y aplicar los conceptos teóricos aprendidos en las clases teóricas. Proporcionan una oportunidad para desarrollar habilidades prácticas, habilidades de resolución de problemas y habilidades de trabajo en equipo. (C)

4.2. PROCEDIMENTALES

AF3 Resolución de problemas (ejercicios) de forma individual o grupal. El profesor plantea cuestiones que requieren el estudio y el análisis de cuestiones. (P)

AF4 Trabajos dirigidos: Se refiere a actividades supervisadas por un tutor o docente en las que los estudiantes llevan a cabo tareas específicas relacionadas con su área de estudio. Estos trabajos pueden incluir la realización de investigaciones, la elaboración de informes, la resolución

de problemas o cualquier otra actividad asignada por el tutor para complementar el aprendizaje. (P)

AF6 Estudio personal: Se refiere al tiempo dedicado por los estudiantes para estudiar de manera independiente fuera del aula. Durante el estudio personal, los estudiantes revisan el material de lectura asignado, realizan ejercicios prácticos, repasan notas de clase, se preparan para exámenes y profundizan en los temas tratados en clase. (P)

M1 Clases expositivas teóricas/ Método expositivo. Sesiones magistrales conducidas por el profesor encargado de la asignatura o de otro profesor invitado. (P)

M2 Estudio y discusión de casos. Clases prácticas en las que se trabaja con el método del caso y del aprendizaje basado en problemas. El profesor puede diseñar simulaciones de la realidad que ayuden al alumno a comprender la validez de lo que aprende para resolver problemas concretos y reales. (P)

M3 Resolución de problemas (ejercicios) de forma individual o grupal. El profesor plantea cuestiones que requieren el estudio y el análisis de cuestiones. (P)

AF5 Tutorías: son sesiones individuales o grupales en las que un tutor o profesor brinda apoyo académico y orientación a los estudiantes. Durante las tutorías, los estudiantes pueden plantear dudas, recibir explicaciones adicionales sobre temas específicos, revisar su progreso académico y recibir orientación sobre cómo mejorar su desempeño académico. (P)

4.3. ACTITUDINAL

AF3 Resolución de problemas (ejercicios) de forma individual o grupal. El profesor plantea cuestiones que requieren el estudio y el análisis de cuestiones. (A)

AF4 Trabajos dirigidos: Se refiere a actividades supervisadas por un tutor o docente en las que los estudiantes llevan a cabo tareas específicas relacionadas con su área de estudio. Estos trabajos pueden incluir la realización de investigaciones, la elaboración de informes, la resolución de problemas o cualquier otra actividad asignada por el tutor para complementar el aprendizaje. (A)

AF5 Tutorías: son sesiones individuales o grupales en las que un tutor o profesor brinda apoyo académico y orientación a los estudiantes. Durante las tutorías, los estudiantes pueden plantear dudas, recibir explicaciones adicionales sobre temas específicos, revisar su progreso académico y recibir orientación sobre cómo mejorar su desempeño académico. (A)

AF6 Estudio personal: Se refiere al tiempo dedicado por los estudiantes para estudiar de manera independiente fuera del aula. Durante el estudio personal, los estudiantes revisan el material de lectura asignado, realizan ejercicios prácticos, repasan notas de clase, se preparan para exámenes y profundizan en los temas tratados en clase. (A)

M1 Clases expositivas teóricas/ Método expositivo. Sesiones magistrales conducidas por el profesor encargado de la asignatura o de otro profesor invitado. (A)

M2 Estudio y discusión de casos. Clases prácticas en las que se trabaja con el método del caso y del aprendizaje basado en problemas. El profesor puede diseñar simulaciones de la realidad que ayuden al alumno a comprender la validez de lo que aprende para resolver problemas concretos y reales. (A)

M3 Resolución de problemas (ejercicios) de forma individual o grupal. El profesor plantea cuestiones que requieren el estudio y el análisis de cuestiones. (A)

5. EVALUACIÓN

Universidad de Navarra

5.1. TIPOS DE EVALUACIÓN

CONCEPTUAL

SE4 Evaluación final. Prueba de síntesis: Esta evaluación abarca todo el contenido del curso y se realiza al final del mismo. Es una prueba integral que evalúa la comprensión global de los estudiantes sobre el tema y su capacidad para sintetizar y aplicar los conocimientos adquiridos. (C)

PROCEDIMENTAL

SE2 Resolución de casos prácticos: Implica que los estudiantes analicen y resuelvan situaciones problemáticas o casos de estudio relacionados con el contenido del curso. Esta metodología permite aplicar los conocimientos teóricos a situaciones prácticas y desarrollar habilidades de resolución de problemas. (P)

SE5 Trabajos individuales y/o en equipo: Los estudiantes pueden realizar trabajos escritos, proyectos o investigaciones de manera individual o en grupos. Estos trabajos permiten profundizar en temas específicos, aplicar los conocimientos adquiridos y desarrollar habilidades de colaboración y trabajo en equipo. (P)

ACTITUDINAL

SE1 Intervención en clases, seminarios y clases prácticas: Este enfoque implica la participación activa de los estudiantes durante las lecciones, seminarios o sesiones prácticas. Esto puede incluir la presentación de ideas, debates, resolución de problemas y demostraciones prácticas, entre otras actividades. (A)

5.2. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Los estudiantes con necesidades educativas especiales deberán ponerse previamente en contacto con la Coordinación de Estudios de la facultad (Teresa Grandal, tgrandal@unav.es) para obtener la autorización correspondiente a las adaptaciones (por ejemplo, disponer de más tiempo en los exámenes). Dicha autorización deberá ser enviada por el alumno al profesor. Se recomienda realizar esta gestión al comienzo del cuatrimestre.

ATENCIÓN: Se recuerda que cualquier intento de fraude, copia, plagio u otro comportamiento irregular supone una infracción grave, tal y como está contemplado en el Título IV 'Normas de disciplina académica de los estudiantes' dentro del Sistema de normas sobre la convivencia en la Universidad de Navarra.

Evaluación Convocatoria ordinaria.

5.2.1. Evaluación conceptual:

Examen Final (Individual): Será el componente más importante, representando el 50% de la nota final. Este examen evaluará los conocimientos adquiridos y la comprensión de los conceptos clave de la asignatura. **Requiere el aprobado:**

Abarca todos los contenidos del curso

Puede incluir preguntas de opción múltiple, desarrollo y análisis de casos

Evalúa la capacidad de aplicar conceptos teóricos a situaciones prácticas

Valora el razonamiento clínico y la toma de decisiones

Fecha: 11 de febrero de 2026

5.2.2 Evaluación procedimental

La siguiente actividad tiene como propósito aplicar de manera práctica el manual de intervención en resiliencia psicológica, fomentar la reflexión introspectiva y el autoconocimiento a partir de situaciones personales, estimular la creatividad mediante aportes propios y desarrollar habilidades tanto en la conducción de sesiones como en la exploración personal.

Instrucciones: En la segunda mitad de cada clase se trabajará un módulo del manual. En la clase correspondiente, los grupos que tengan asignadas actividades vinculadas a ese módulo deberán presentar su trabajo al resto de la clase. La presentación incluirá el planteamiento general de la sesión, sus objetivos y los materiales necesarios. Tras la explicación, los compañeros pondrán en práctica la propuesta mediante un ejercicio de juego de roles.

Cada estudiante deberá realizar un trabajo personal consistente en el análisis personal de todas las sesiones del manual y la elaboración de un diario de bitácora trabajando sobre los materiales elaborados por sus compañeros. Este diario recogerá reflexiones, aprendizajes y observaciones sobre cada sesión, y constituirá el principal material de evaluación por parte del profesorado.

Los estudiantes trabajarán en parejas o tríos y se les asignará aleatoriamente un tema o módulo del manual de Chettiar, Saralla e Ian De Terte (2022).

Cada grupo debe preparar una sesión según el tema asignado, asumiendo dos roles:

Terapeuta: diseñar y guiar la sesión como profesional.

Consultante: uno de los integrantes asumirá el papel de consultante, idealmente usando una situación real de su vida.

Es obligatorio traer material impreso y en español correspondiente a la sección trabajada del manual. Se valorará positivamente si el grupo complementa la sesión con ideas creativas o recursos propios.

Antes de la simulación, el grupo debe realizar una presentación breve y clara sobre la parte del manual que le corresponde, resaltando los conceptos clave.

Al finalizar el módulo y tras la exposición de todos los grupos, se recogerán los diarios de trabajo. Cada grupo deberá entregar, de manera completa y debidamente diligenciada, la suma de todas las actividades y reflexiones realizadas durante la preparación y simulación de la sesión. Esta entrega es fundamental para la evaluación final.

Criterios de evaluación (representando el 40% de la nota/ 10% informe final + 30% roleplaying):

Comprensión y fidelidad al manual en la preparación de la sesión.

Calidad y creatividad de los materiales complementarios.

Claridad y pertinencia de la presentación introductoria.

Participación activa y reflexiva en ambos roles.

Fecha roleplaying a evaluar: 25 al 29 de enero y 1 de febrero del 2027

Fecha de entrega de informe final: 19 de febrero de 2027

5.2.3 Evaluación actitudinal

Participación y Asistencia: Contribuirá al 10% de la nota final. Se valorará la asistencia regular a las clases y la participación activa en las discusiones y actividades programadas. Se debe contar con el 80% de la asistencia a clases.

Convocatoria extraordinaria.

1. Se guardará el 50% de la evaluación continua: la elaboración de un informe psicológico y sesión de role-playing.

2. Examen final (50%): Los alumnos realizarán un examen de la asignatura en función de lo que considere el profesor de la misma. Preguntas tipo test 30. Fecha: Por establecer en la semana del 12 al 16 de abril de 2026.

Para superar la asignatura, el alumno debe alcanzar en el examen una calificación igual o superior a 5 en una escala de 0-10, siendo 0 la nota mínima y 10 la máxima. Esto será el promedio de la nota del teórico + el análisis de caso.

6. HORARIOS DE ATENCIÓN

Se acordarán vía correo electrónico con el profesor coordinador Elkin Luis: eoswaldo@unav.es o con el profesor correspondiente al respectivo tema: Mónica Pachón Basallo: mpachonbasa@unav.es y Leyre San Martín: lsan.1@unav.es .

7. BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía obligatoria:

Chettiar, S., & De Terte, I. (2022). The psychological resilience treatment manual : an evidence-based intervention (First published 2022). Routledge, Taylor & Francis Group. https://unika.unav.edu/permalink/34UNAV_INST/1ufas1l/alma991011531532408016

Bibliografía adicional:

Ballester Arnal, R. (1993). Conducta de enfermedad. La búsqueda de una identidad. Boletín de Psicología, 38, 63-88.

Barriga Jiménez, S. (1992). La salud ¿para qué?. Elementos de psicología social en la promoción de la salud. Revista de Psicología de la Salud, 4(1), 3-20.

Barrón López de Roda, A. (1990). La salud como problema social. II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos, 5 (2), 262-266. Valencia.

Belloch, A. y Olabarría, B. (1993). El modelo biopsicosocial: un marco de referencia necesario para el psicólogo clínico. Clínica y Salud, 4 (2), 181-190.

Dressler, W. W. y Badger, L. W. (1985). Epidemiolgy of depressive symptoms in black communities. Journal of Nervous and Mental Disease, 173, 212-220.

Dressler, W. W., Mata, A., Chavez, A., y Viteri, F. E. (1987). Arterial blood pressure and individual modernization in a Mexican community. Social Science and Medicine, 24 (8), 679-687.

Engel, B. T. (1980). Condicionamiento operante de respuestas viscerales. En V. A. Colotla, V. M. Alcaraz, y C. R. Schuster (Eds.), Modificación de conducta. Aplicaciones del análisis conductual a la investigación biomédica, 253-261. México: Trillas.

Fromm, E. (1999). Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. México: Fondo de Cultura Económica (traducción de la edición original inglesa de 1956).

McHugh, S. y Vallis, T. M. (Eds.) (1986). Illness behavior. A multidisciplinariy model. New York: Plenum Press.

Mechanic, D. (1962). The concept of illness behavior. Journal of Chronic Diseases, 15, 189-194.

Universidad de Navarra

Mechanic, D. (1977). Illness behavior, social adaptation and the management of illness. The Journal of Nervous and Mental Disease, 165, 79-87.

Nonderfelt, L. (1993). Concepts of health and their consequences for health care. Theory Medicine, 14 (4), 277-285.

OMS (1989). La Carta de Otawa suscribe un nuevo concepto: la promoción de la salud. Información psicológica, 37, 20-33.

Parsons, T. (1958). Definitions of health and illness in the light of american values and social structure. E. G. Jaco (Ed.), Patients, physicians and illness, 165-187. Glencoe, Illinois: The Free Press.

Pérez Álvarez, M. (2011). Guía de tratamientos psicológicos eficaces. 2, Psicología de la salud. Pirámide. https://unika.unav.edu/permalink/34UNAV_INST/1ufas1l/alma991009387679708016

Pilowsky, I. (1969). Abnormal illness behavior. British Journal of Medical Psychology, 42, 347-351.