

El estrés en la enfermedad crónica

Curso 2020-2021

(Fecha última actualización: 15/6/2020)

(Fecha de aprobación en Comisión Académica del Máster: 13/7/2020)

SEMESTRE	CRÉDITOS	CARÁCTER	TIPO DE ENSEÑANZA	IDIOMA DE IMPARTICIÓN
2º	3	Optativa	Presencial	Español
MÓDULO		III		
MATERIA		El estrés en la enfermedad crónica		
CENTRO RESPONSABLE DEL TÍTULO		Escuela Internacional de Posgrado		
MÁSTER EN EL QUE SE IMPARTE		Máster Universitario en Cuidados de salud para la promoción de la autonomía de las personas y la atención al final de la vida		
CENTRO EN EL QUE SE IMPARTE LA DOCENCIA		Facultad de Ciencias de la Salud		
PROFESORES ⁽¹⁾				
Nombre Apellido Apellido: María Isabel Peralta Ramírez				
DIRECCIÓN		Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico 2ª planta, Facultad de Psicología Despacho nº 301 Correo electrónico: mperalta@ugr.es		
TUTORÍAS		Horario de tutorías: https://directorio.ugr.es/static/PersonalUGR/*/show/2796a0d5631e022974a9f81ed0c8f036		
COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS				
<p>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</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>Competencias específicas:</p> <p>CE2 - Gestionar la atención centrada en las personas, con una visión global e integradora de los procesos y las</p>				

¹ Consulte posible actualización en Acceso Identificado > Aplicaciones > Ordenación Docente

(∞) Esta guía docente debe ser cumplimentada siguiendo la "Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada" ([http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ngc7121/!](http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ngc7121/))



intervenciones específicas de los diferentes profesionales implicados.

CE4 - Poseer habilidades para detectar y manejar procesos emocionales básicos y complejos, problemas psicosociales y situaciones de riesgo emocional, familiar y de los propios profesionales, así como identificar la necesidad de intervención especializada y realizar una derivación adecuada a otros profesionales.

CE5 - Poseer habilidades para una comunicación efectiva, utilizar adecuadamente las habilidades de consejo y desarrollar estrategias de afrontamiento para el autocontrol y eficacia en situaciones de marcado impacto emocional.

CE12 - Identificar las variables emocionales relacionadas con los principales trastornos crónicos, las repercusiones físicas y psicológicas en la evolución de la enfermedad así como establecer un plan de intervención específico.

CE14 - Poseer los conocimientos y las habilidades para promover la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de personas con trastornos psicológicos altamente incapacitantes en el ámbito de la atención en Salud Mental.

OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE (SEGÚN LA MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL TÍTULO)

El alumno sabrá/comprenderá:

1. El concepto de estrés así como las principales variables moduladoras de estrés
2. La interrelación existente entre los tres sistemas del cuerpo: nervioso, endocrino e inmune
3. Las repercusiones del estrés en la enfermedad
4. Las consecuencias psicológicas de tener una enfermedad
5. Conocer las principales enfermedades muy relacionadas con el estrés
6. El concepto de burnout, sus modelos
7. El desarrollo de un programa para el control del estrés que está siendo eficaz.

El alumno será capaz de:

1. Distinguir entre estrés, ansiedad y depresión
2. Saber interpretar las puntuaciones de los principales test de evaluación del estrés
3. Poder saber las consecuencias que tiene en nuestro organismo enfrentarse a periodos de alto estrés

Ser sensibles a los factores psicológicos que pueden estar implicados en las principales enfermedades.

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN LA MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL TÍTULO)

TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

TEMARIO TEÓRICO:

Tema 1: ¿Qué es el estrés?

- 1.1. Definición de estrés
- 1.2. Tipos de estresores
- 1.3. Evaluación del estrés
- 1.4. Teorías del estrés
- 1.5. Variables moduladoras del estrés: afrontamiento, toma de decisiones, autoeficacia, apoyo social y variables personales

Tema 2. Respuesta al estrés y sus consecuencias físicas y psicológicas

- 2.1. Ejes de respuesta al estrés: Eje adenomedular y Eje hipotalámico-hipofisiario
- 2.2. Consecuencias físicas
- 2.3. Psicológicas del estrés

Tema 3. Estrés e Inmunidad

- 3.1. Nociones básicas sobre el sistema inmunitario



- 3.2. Efecto del estrés en el sistema Inmune: Psiconeuroinmunología
- 3.3. Estrés y Autoinmunidad
- 3.4. Estrés y neoplasia

Tema 4. Burnout

- 4.1. ¿Qué es el Burn out?
- 4.2. Dimensiones del Burn out
- 4.3. Síntomas o manifestaciones

Tema 5 Terapia de afrontamiento al estrés

- 5.1. Introducción a la psicología cognitiva
- 5.2 Desarrollo de un Programa para el control del estrés

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL:

- Peralta-Ramírez, María Isabel (2019). **Un villano llamado estrés**. Pirámide.
- Robles Ortega, H y Peralta Ramírez, MI. (2012). **Programa para el control del estrés**. Pirámide.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Sapolsky, R. (2008). ¿Por que las cebras no tienen úlceras?. Madrid: Alianza Editorial
- McEwen, B., Gray, J. D., & Nasca, C. (2015). Redefining neuroendocrinology: stress, sex and cognitive and emotional regulation. *Journal of Endocrinology*, JOE-15.
- De Rivera, L. (2010). Los síndromes del estrés. Madrid: Síntesis.
- Sapolsky, R. M. (2007). *El mono enamorado y otros ensayos sobre nuestra vida animal*. Barcelona: Paidós.
- Slavich, G. M. (2016). Life stress and health: a review of conceptual issues and recent findings. *Teaching of Psychology*, 43(4), 346-355.

ENLACES RECOMENDADOS (OPCIONAL)

<https://www.annualreviews.org/page/stress-society-health>
www.gestastress.com
<https://www.stress.org/daily-life>
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
<https://www.hormone.org/pacientes-y-cuidadores/el-estres-y-su-salud>

METODOLOGÍA DOCENTE

Lección magistral/expositiva
Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
Ejercicios de simulación
Análisis de fuentes y documentos
Realización de trabajos individuales

ACTIVIDADES PRESENCIALES:

Clases teóricas: 18 h
Clases prácticas: 9 h



Actividades tutoriales: 2h

- TRABAJO AUTÓNOMO DEL ESTUDIANTE: 54h

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

CONVOCATORIA ORDINARIA

El artículo 17 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que la convocatoria ordinaria estará basada preferentemente en la evaluación continua del estudiante, excepto para quienes se les haya reconocido el derecho a la evaluación única final.

La calificación global de la materia responderá a la puntuación ponderada de las actividades que integran el sistema de evaluación:

- Asistencia a clases teóricas y participación: Hasta el 60%
- Exposición de revisión sobre el efecto del estrés en la enfermedad: Hasta el 40%

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

El artículo 19 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que los estudiantes que no hayan superado la asignatura en la convocatoria ordinaria dispondrán de una convocatoria extraordinaria. A ella podrán concurrir todos los estudiantes, con independencia de haber seguido o no un proceso de evaluación continua. De esta forma, el estudiante que no haya realizado la evaluación continua tendrá la posibilidad de obtener el 100% de la calificación mediante la realización de una prueba y/o trabajo.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL ESTABLECIDA EN LA NORMATIVA DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

El artículo 8 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que podrán acogerse a la evaluación única final, el estudiante que no pueda cumplir con el método de evaluación continua por causas justificadas.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de las clases, lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, a la Coordinación del Máster, quien dará traslado al profesorado correspondiente, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua.

La evaluación en tal caso consistirá en:

- Elaboración de un trabajo sobre estrés (50%): Criterios de evaluación: (1) Nivel de adecuación, riqueza y rigor en el trabajo individual. (2) Capacidad de relación, reflexión y crítica.
- Examen de preguntas objetivas en relación a la materia impartida (50%).

INFORMACIÓN ADICIONAL

Comunicación continua con el estudiantado realizando un especial seguimiento de los estudiantes con necesidades de atención educativa (NEAE) y con otras necesidades socioeconómicas.

