

PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico 2025-2026

Identificación y características de la asignatura					
Código	402212				
Denominación(español)	Intervención psicológica en estrés y salud mental				
Denominación(inglés)	Psychological intervention in stress and mental health				
Titulaciones	Máster Universitario en Psicología General Sanitaria				
Centro	Facultad de Educación y Psicología				
Módulo	Optativo				
Materia	Optativas				
Carácter	Optativo	ECTS	3	Semestre	2º
Profesorado					
Nombre		Despacho		Correo-e	
Ana Serna Álvarez		2-20 B		anaserna@unex.es	
Área de conocimiento	Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico				
Departamento	Psicología y Antropología				
Profesor coordinador (si hay más de uno)					
Competencias					
Básicas y generales					
CG1 - Adquirir una formación aplicada y avanzada en un cuerpo de conocimientos conceptuales, procedimentales, técnicos y actitudinales que permitan a los profesionales desenvolverse en el ámbito de la psicología sanitaria.					
CG2 - Adquirir conocimientos y habilidades necesarias para poder realizar tareas de evaluación e intervención psicológicas sobre el comportamiento de las personas que influyen en la promoción y mejora de la salud.					
CG3 - Adquirir conocimientos y habilidades necesarias para desarrollar investigaciones psicológicas sobre el comportamiento humano en relación con la mejora de la salud.					
CG4 - Desarrollar un nivel de capacidad crítica y reflexiva necesaria que garantice el progreso constante en la formación y mejora de la actividad profesional en el ámbito de la psicología sanitaria.					
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					
CB9 - 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					
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.					
Transversales					

CT2 - Desarrollar su trabajo desde la perspectiva de la calidad y la mejora continua, con la capacidad autocrítica necesaria para un desempeño profesional responsable.
CT1 - Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el desempeño profesional.
Específicas Optativas CEO10. Conocer la relación entre los eventos vitales estresantes y la salud y ser capaz de aplicar los modelos empíricos a casos concretos. CO11. Saber planificar e implementar programas eficaces en problemas de salud derivados del estrés. CEO12. Conocer la importancia de las habilidades emocionales como factor de protección en el bienestar psicológico y la salud.
Contenidos
Breve descripción del contenido
Estrés y salud mental. Estrés psicológico y naturaleza de los estresores. Características personales y respuesta ante situaciones estresantes. Factores de vulnerabilidad y protección. Factores psicosociales y estrés. Programas de prevención e intervención psicológica. Promoción de conductas y estilos de vida saludables, y estrategias de control del estrés.
Temario de la asignatura
Denominación del tema 1: Estrés y salud. Contenidos del tema 1: Aspectos conceptuales. Consecuencias. El estrés psicosocial y su relación con la salud. Estrés y emoción. Factores psicosociales implicados. Factores de vulnerabilidad. Factores protectores. Descripción de las actividades prácticas del tema 1: Material audiovisual. Lecturas y foros de debate.
Denominación del tema 2: Moduladores psicosociales de la salud. Evaluación y Tratamiento. Contenidos del tema 2: Bienestar psicológico. Calidad de vida. Estilos y estrategias de afrontamiento. Apoyo social. El manejo del estrés. Evaluación y tratamiento del estrés psicosocial. Técnicas para el tratamiento del estrés. Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Estudios de caso y propuestas de intervención.
Denominación del tema 3: Prevención y promoción de la salud. Contenidos del tema 3: El papel del Psicólogo General Sanitario. Programas de prevención e intervención psicológica. Promoción de conductas y estilos de vida saludables, y estrategias de control del estrés. Descripción de las actividades prácticas del tema 3: Resolución de problemas y elaboración de proyectos.
Objetivos de desarrollo sostenible contemplados  ☐  ☐  ☒  ☒  ☒  ☐



☐
☐
☐
☒
☐
☐



☐
☐
☐
☐
☐
☐

Actividades formativas

Horas de trabajo del alumno/a por tema		Horas Gran grupo	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	CH	L	O	S	TP	EP
1	16	6						10
2	24	10						14
3	28	12						16
Evaluación	7	2						5
TOTAL	75	30						45

GG: Grupo Grande (85 estudiantes).

CH: Actividades de prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)

L: Actividades de laboratorio o prácticas de campo (15 estudiantes)

O: Actividades en sala de ordenadores o laboratorio de idiomas (20 estudiantes)

S: Actividades de seminario o de problemas en clase (40 estudiantes).

TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).

EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

Metodologías docentes		
1. Clases expositivas presenciales. 2. Actividades prácticas presenciales (análisis de casos, supuestos prácticos, rol-playing, análisis de vídeos, evaluación psicológica, simulación de diagnósticos, simulación de tratamientos, sesiones clínicas). Pueden desarrollarse preferentemente en la modalidad de seminario. 3. Exposición dinámica y participativa. 4. Trabajo en pequeños grupos supervisados por los docentes. 5. Foros de debate / discusión. 6. Actividades docentes de apoyo no presencial (o actividades en el aula virtual) 7. Revisión de literatura científica, análisis de documentos y textos científicos. 8. Búsqueda y consulta de materiales. 9. Exposición de los trabajos realizados de forma autónoma		
Resultados de aprendizaje		
• Adquirir un concepto de salud integral, donde tengan cabida los componentes biopsicosociales de la misma. • Conocer los factores psicológicos relacionados con la salud que actúan como protectores o asociados a mayor vulnerabilidad. • Conocer el marco de actuación del psicólogo general sanitario y saber derivar al profesional especialista. • Conocer la naturaleza psicológica del comportamiento y los factores psicosociales y biológicos que pueden afectarlo, especialmente los relacionados con los problemas de salud mental. • Conocer los modelos de evaluación e intervención en Psicología General Sanitaria, y las técnicas y procedimientos para el abordaje de los trastornos del comportamiento y los factores psicológicos asociados con los problemas de salud. • Saber desarrollar actividades de promoción y educación para la salud psicológica.		
Sistemas de evaluación		
Sistema de evaluación	Tipología de Actividades	Ponderación
Pruebas	Pruebas y exámenes escritos /orales: pruebas objetivas o de desarrollo.	50%
Evaluación Continua	Observación de la implicación y participación del alumnado en las actividades prácticas; elaboración de trabajos individuales y/o grupales, informes de prácticas y otros documentos escritos; exposición de trabajos; calidad técnica de los documentos escritos, participación en las actividades de apoyo en el aula virtual, entre otros. Actividades prácticas presenciales realizadas en clase, y trabajos obligatorios. Siendo necesario superar como mínimo el 50% de esta parte. * Nota: La asistencia será obligatoria y las actividades no recuperables en la convocatoria ordinaria. En el caso de suspender esta parte, se podrá recuperar mediante un	50%

	examen práctico adicional al teórico en la convocatoria extraordinaria. * Nota: En caso de faltar, el alumnado entregará un justificante del motivo de la falta. No se podrá aprobar la asignatura cuando el porcentaje de faltas sea superior al 20% de las horas.	
--	---	--

La calificación final será el resultado de la suma de las puntuaciones alcanzadas en la Prueba teórica (50%) y la Evaluación Continua (50%), siendo necesario haber aprobado ambas.

El Máster Universitario en Psicología General Sanitaria, con carácter general, será presencial en al menos el 80% de los créditos teóricos, tal y como establece la Orden ECD/1070/2013 (BOE 14 junio 2013). No está contemplada la "Evaluación Global". Esta opción no es posible en este máster ya que contradice el requisito de presencialidad establecido en la Orden Ministerial ECD/1070/2013 que regula este título y se recoge en su Memoria de Verificación.

*Según el Artículo 10 de la Normativa de Evaluación (Resolución de 26 de octubre de 2020, DOE n. 212, de 3 de noviembre de 2020), cada una de las asignaturas del plan de estudios a las que un estudiante se haya presentado a evaluación se calificará de 0 a 10, con expresión de un decimal, añadiendo la calificación cualitativa tradicional, según los siguientes rangos: de 0 a 4,9 (suspense, SS); de 5,0 a 6,9 (aprobado, AP); de 7,0 a 8,9 (notable, NT); de 9,0-10 (sobresaliente, SB). Se entiende que un estudiante se ha presentado a la evaluación de la asignatura y, por tanto, habrá de consignarse algunas de las calificaciones anteriores si el sistema de evaluación de la asignatura contempla prueba final, cuando el estudiante se presente a dicha prueba, en toda o en parte. En otros casos, se consignará la calificación de "No presentado". La mención de "Matrícula de Honor" podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento del número de estudiantes matriculados en la asignatura en el correspondiente curso académico, salvo que este sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola "Matrícula de Honor".

*Advertencia importante sobre la evaluación:

Tanto en las pruebas objetivas, exámenes, como en los trabajos tutelados y prácticas, copiar o plagiar trabajos existentes será considerado motivo de suspense en la convocatoria en curso en la que se encuentre.

Bibliografía (básica y complementaria)

Bibliografía básica:

Buceta, J.M., Bueno, A.M. y Más, B. (2001). *Intervención psicológica en trastornos de la salud*. Dykinson.

Buendía, J. y Ramos, F. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Pirámide.

Jiménez, M.G. (2023). *Estrés y salud. Pautas para manejar el estrés y superarlo*. Editorial Técnica AVICAM.

Lazarus, R.S. (2000). *Estrés y emoción: Su manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée de Brouwer.

Looker, T. y Gregson, O. (1998). *Superar el estrés*. Pirámide.

Robles, H. y Peralta, M.I. (2010). *Programa para el control del estrés*. Pirámide.

Sandín, B. (2008). *El estrés psicosocial*. Klinik.

Bibliografía complementaria:

Buceta, J.M., Bueno, A.M. y Más, B. (2002). *Intervención psicológica y salud: Control del estrés y conductas de riesgo*. Dykinson.

Buendía, J. (1993). *Estrés y psicopatología*. Pirámide.

Godoy-Izquierdo, D. (2009). *Introducción a las técnicas y terapias psicológicas para profesionales de las ciencias de la salud*. Editorial Universidad de Granada.

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez-Roca.

Mckay, M., Davis, M. y Fanning, P. (1988). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Martínez- Roca.

Peiró, J.M. y Salvador, A. (1993). *Control del estrés laboral*. Eudema.

Remor, E., Arranz, P. y Ulla, S. (2003). *El psicólogo en el ámbito hospitalario*. Desclée de Brouwer.

Rodríguez, J. y Zurriaga, R. (1996). *Estrés, enfermedad y hospitalización*. Escuela Andaluza de Salud Pública.

Otros recursos y materiales docentes complementarios