ASIGNATURA DE MÁSTER:

TFM - ESTRÉS PSICOSOCIAL Y SALUD.

Curso 2017/2018

(Código:22200341)

1.PRESENTACIÓN

En las últimas décadas el concepto de estrés ha sido objeto de numerosas investigaciones que no siempre han partido de un núcleo teórico consensuado (el estrés como estímulo, como respuesta, como transacción...) lo que ha repercutido en una confusión en cuanto a su evaluación se refiere. No obstante, los resultados de estas investigaciones dejan claro la repercusión del estrés sobre la salud psicológica y física de la persona que lo padece. Es por ello que la investigación en este campo reviste una enorme importancia clínica y social.

El alumno, mediante esta línea de trabajo, puede obtener 25 créditos ECTS a través de la realización de un estudio empírico sobre el tema, la presentación del informe experimental y, finalmente, su defensa en el correspondiente tribunal o foro de evaluación.

2.CONTEXTUALIZACIÓN

La línea de trabajo se encuadra en el Master de Investigación en Psicología propuesto por la Facultad de Psicología de la UNED, más concretamente, en la adquisición de las competencias necesarias para su formación como investigadores en el área de conocimiento y tratamiento de los problemas de salud físicos y psíquicos derivados del estrés.

Su contenido va dirigido a licenciados y/o graduados universitarios que quieran completar su formación en este campo de estudio y que tengan la titulación necesaria para acceder a este máster, y completar su formación en investigación en psicología.

El objetivo general de la materia es que los estudiantes adquieran las competencias necesarias para su formación como investigadores en el área de estrés psicosocial y salud. Se pretende capacitar al estudiante para manejar fuentes bibliográficas originales, realizar una investigación empírica, analizar resultados, interpretarlos, y elaborar finalmente un informe experimental siguiendo los requisitos de un artículo científico en esta área de trabajo.

La relevancia de esta línea, para su inclusión en un posgrado de investigación en psicología, es fácilmente contrastable si tenemos en cuenta que una de las principales conclusiones alcanzadas en la investigación sobre estrés, es la alta prevalencia y los trastornos desgaste físico y psíquico que conlleva para las personas que lo padecen.

3.REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES

Para abordar sin dificultades el trabajo, el alumno debe haber cursado las asignaturas correspondientes al Itinerario de Psicología Clínica y de la Salud (Grado de Psicología).
Así mismo, se recomienda a los alumnos que cursen asignaturas sobre metodología y análisis de datos durante la licenciatura o en posgrado.
El manejo del inglés, fundamentalmente a nivel de lectura, es necesario para la correcta comprensión de los textos de revistas especializadas.
Sería recomendable que los estudiantes manejasen, a nivel de usuario, algunos programas informáticos como Word y PowerPoint.
Finalmente, sería importante que el alumno tenga un acceso fluido y con cierta frecuencia a internet, para participar en los foros y actividades dentro del curso virtual, y comunicarse con el equipo docente.

4.RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los objetivos de esta línea de investigación se expresan en forma de conocimientos, habilidades y actitudes:

Conocimientos (C):

C.1. Revisar, tratar y relacionar bibliografía actualizada y relevante sobre estrés, destacando las aportaciones y deficiencias de las diferentes aportaciones que han manejado distintos autores o escuelas.
C.2. Revisar, tratar y relacionar bibliografía actualizada y relevante sobre las relaciones entre la teoría, la investigación y la práctica, prestando especial atención a las implicaciones de la teoría y la investigación de los componentes del proceso del estrés psicosocial y de los instrumentos empleados para su medida en el campo aplicado (p. ej., la clínica, la organización...)
C.3. Revisar, tratar y relacionar bibliografía actualizada y relevante sobre las relaciones del estrés con la salud, centrándose en un campo especializado (p.ej.: estrés y psicopatología, estrés y sintomatología somática o estrés y enfermedad física)
C.4. Conocer las diferentes estrategias de evaluación, tratamiento y su efectividad en la aplicación ante problemáticas vinculadas al estrés psicosocial.
C.5. Exponer los conocimientos adquiridos a través de la preparación de la justificación teórica del trabajo.

Habilidades y destrezas (H):

H.1. Recabar información actualizada sobre el tema propuesto en las fuentes bibliográficas adecuadas.
H.2. Integrar la información procedente de diferentes estudios y/o distintos marcos teóricos.
H.3. Diseñar un estudio para analizar alguno de los conocimientos recogidos en los objetivos C.1 a C.4,
H.4. Examinar los datos obtenidos mediante técnicas estadísticas adecuadas al carácter de los mismos.
H.5. Interpretar los resultados relacionándolos con el contexto teórico en el que se encuadra el estudio empírico.
H.6. Preparar un informe que recoja los pasos de un artículo científico.
H.7. Utilizar el PowerPoint (u otro programa similar) para presentar el resumen del informe de investigación.
H.8. Demostrar, a través de su defensa oral, suficiencia investigadora y un adecuado manejo de la literatura y los análisis realizados.

Actitudes (A):

A.1. Valorar con actitud crítica las diferentes lecturas realizadas y estudios empíricos consultados.

A.2. Participar activamente durante el curso en las distintas actividades y foros que se propongan.

5.CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

A partir de las competencias, habilidades y actitudes citadas en el apartado anterior, el alumno podrá trabajar en una de las líneas que se plantean a continuación y que, a su vez, es factible concretar en distintas hipótesis de investigación.
I) Estrés, emoción y salud: a) aspectos teórico-conceptuales; b) teoría, investigación e intervención
II) La evaluación del proceso de estrés.
III) Análisis de las relaciones del estrés con la salud: A) Estrés y psicopatología (uso de sustancias, esquizofrenia, trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad – en particular el trastorno de estrés postraumático-, trastornos somatomorfos, trastornos disociativos, trastornos sexuales, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos del sueño, trastornos del control de los impulsos, trastornos adaptativos, etc.); El estrés en el DSM-IV. Estrés y procesos psicopatológicos. El estrés en las teorías psicopatológicas. B) Estrés y sintomatología somática. C) Estrés y enfermedad física
IV) Intervención psicológica en distintos problemas relacionados con el estrés (problemas de adaptación, psicopatológicos, de salud física, etc.)

En las líneas de investigación expuestas el alumno buscará dar respuesta a alguna de las cuestiones anteriormente indicadas, basándose en la literatura sobre el tema. El desarrollo de esta investigación comprende las siguientes fases: 1) revisión de la investigación sobre el tema; 2) diseño del proyecto de investigación; 3) realización del estudio empírico diseñado; 4) elaboración y defensa del informe de la investigación realizada.
En cada uno de estos momentos de la investigación, el alumno contará con el apoyo del profesorado.

6.EQUIPO DOCENTE

- MIGUEL ANGEL SANTED GERMAN
- ROSA MARIA VALIENTE GARCIA
- PALOMA CHOROT RASO

7.METODOLOGÍA

El trabajo de investigación consistirá en un trabajo empírico de campo o de laboratorio, bien de tipo clínico, normativo o epidemiológico, bien experimental, cuasi-experimental, o correlacional. El trabajo se llevará a cabo de acuerdo con el modelo de enseñanza a distancia de la UNED, según el cual existen diferentes contextos de aprendizaje en los que tendrá lugar la interacción profesor/alumno. En este sentido, se llevarán a cabo algunas sesiones presenciales, aunque será a través de la plataforma una de las vías básicas para que el alumno participe, exponga sus dudas y resuelva las actividades propuestas por el equipo docente. El teléfono y el correo electrónico son herramientas que permitirán a los alumnos contactar con el equipo docente de forma efectiva. El teléfono es particularmente importante para comentar o analizar aspectos en profundidad que requieren una constante interacción entre el profesor y el alumno sobre aspectos concretos del trabajo que el alumno este llevando a cabo.

El trabajo empírico se llevará a cabo a partir del material que deberán manejar los alumnos y con el que podrán afrontar el estudio y elaboración del mismo de manera autónoma. Es importante que el alumno adquiera las habilidades y destrezas necesarias para llevar a

cabo las búsquedas y análisis de material relevante, el manejo del mismo, la elaboración del diseño de investigación, la preparación del material, la aplicación e interpretación de los análisis estadísticos apropiados, y la elaboración y presentación del trabajo. En este sentido, se considera de gran importancia que el alumno sea capaz de desenvolverse realizando la selección, preparación y búsquedas necesarias de material relevante, tanto para elaborar los aspectos teóricos como los aspectos más prácticos del trabajo de investigación. Por ello, el alumno sólo recibirá el material que en su caso el equipo docente estime necesario, siendo el propio alumno, con las adecuadas directrices, quien deberá llevar a cabo las búsquedas y preparación del material relevante y necesario para la investigación concreta que vaya a realizar.

El plan de trabajo que debe llevar a cabo el alumno ha sido estimado para los siguientes tipos de actividades:

1. Selección del tema objeto de investigación y revisión bibliográfica

2. Diseño del trabajo de investigación

3. Selección de la muestra y preparación del material o instrumentos de evaluación (cuestionarios, etc.)

4. Aplicación del las pruebas (procedimiento y plan de realización)

5. Recogida de la información, y preparación de la base de datos

6. Tratamiento estadístico de los datos

7. Análisis de los resultados y contrastación de hipótesis

8. Redacción final del trabajo (elaboración del informe listo para su presentación y defensa).

La redacción o informe final del trabajo debe elaborarse según los cánones al uso de presentación de los trabajos empíricos de investigación, esto es, salvo casos particulares debe ajustarse al siguiente esquema general: resumen (entre 150-200 palabras), introducción (parte teórica del trabajo), método (incluye al menos las siguientes secciones: diseño, participantes, instrumentos de evaluación, procedimiento, y tratamiento estadístico de los datos), resultados, discusión, y referencias (referencias bibliográficas).

Para llevar a cabo sus actividades, el alumno contará con la plataforma virtual de la web del curso, a través de la cual, y mediante sus diversas herramientas (foros, noticias, documentación, correo electrónico, enlaces, etc.), éste podrá trabajar en la preparación y realización de la investigación. No obstante, el alumno también contará con la posibilidad de tener un contacto más directo con el profesor, tanto a través del teléfono, como mediante la asistencia a reuniones presenciales.

En relación con este último aspecto, y al margen de otras posibles citas que solicite el alumno con el profesor, es recomendable que el alumno al menos tenga dos entrevistas presenciales con el profesor con las finalidades siguientes: (1) determinar el trabajo concreto, sus características, la forma de llevarlo a cabo y otras orientaciones metodológicas (1ª reunión presencial), (2) revisar los resultados y elaboración final del trabajo (2ª sesión presencial). La primera de estas sesiones debería llevarse a cabo al comienzo del trabajo; la segundo al final del mismo, antes de su presentación y defensa.

Adicionalmente, y entre ambas sesiones, el alumno podrá necesitar apoyo basado en otras reuniones presenciales para diversas tareas, tales como la preparación del material, la aplicación de las pruebas, o el tratamiento estadístico de los datos. Estas reuniones podrá solicitarlas el alumno a través del uso del correo electrónico o del teléfono.

8.BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

El alumno puede partir de la bibliografía básica recomendada que se relaciona a continuación, si bien, una vez elegido el tema del trabajo, deberá profundizar en la bibliografía más específica.

Bohlmeijer, E., et al. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 68,* 539-544.

Campos, M., Iraurgui, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología, 82,* 25-44.

Clarke, A. (2006). Coping with interpersonal stress and psychosocial health among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 35*, 11-24

Connor-Smith, J. y Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 1080-1107.

Hannigan, B., Edwards, D. y Burnard, P. (2004). Stress and stress management in clinical psychology: Findings from a systematic review. *Journal of Mental health, 13*, 235-245

Johnson, B.T. (2010). Meta-synthesis of health behavior change: Meta-analyses. *American Journal of Public Health, 100*, 2193-2198.

Matcham, F. et al. (2014). Self-help interventions for symptoms of depression, anxiety and psychological distress in patients with physical illnesses: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 34*, 141-157.

Rew, L. (2014). A systematic review of interventions to reduce stress in adolescence. *Issues in Mental Health Nursing, 35*, 851-863.

Sandín, B. (2008). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (coor.). *Manual de Psicopatología (*págs. 3-52.). Madrid: McGraw Hill

Sandín, B. (coor.) (2008). *El estrés psicosocial. Conceptos y consecuencias clínicas*. Madrid: Klinik

Santed, M.A., Sandín, B., Chorot, P y García-Campayo, J. (2003). The role of negative and positive affectivity on perceived stress-subjective health relationships. *Acta Neuropsychiatrica, 15,* 199-21

Siegrist, J. (2008). Chronic psychosocial stress at work and risk of depression: Evidence from prospective studies. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 25*, 115-119.

Virgili, M. (2015). Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: A meta-analysis of intervention studies. *Mindfulness, 6,* 326-337.

9.BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Comentarios y anexos:

Dado el carácter eminentemente investigador del curso y la diversidad de potenciales objetivos de investigación, sobre los que llevar a cabo el estudio empírico, recabar la bibliografía complementaria necesaria es precisamente una de las tareas a realizar por el alumno; para ello contará en todo momento, como ya se ha indicado, con el asesoramiento y orientaciones del equipo docente.

10.RECURSOS DE APOYO AL ESTUDIO

Cualquier otro tipo de recurso que fuese necesario para el tipo de investigación que vaya a llevar a cabo el alumno, o que facilite a éste las tareas relacionadas con la misma, serán puestas al servicio del alumno, dentro de las posibilidades del equipo docente y de los recursos de la UNED. Entre estos tipos de recursos adicionales podrían figurar los relativos a la obtención de muestras clínicas (a través de convenios, etc.), el análisis estadístico de los datos (facilitando el acceso a algún programa de análisis estadístico, etc.), o el uso del laboratorio.

11.TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

El Equipo Docente realizará un seguimiento continuado del trabajo de investigación del alumno a lo largo de todo el periodo. Por ello, para cualquier duda relacionada con el mismo y para el seguimiento del trabajo, el alumno podrá contactar con el Equipo Docente a través de los diferentes medios, tales como la plataforma virtual, la petición de citas presenciales, el correo-e y el teléfono.

12.EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

La evaluación se llevará a cabo a través de la valoración global del trabajo de investigación entregado por el alumno a final de curso. Este deberá tener una extensión máxima de 75 páginas y una estructura que, salvo casos especiales, se ajuste a la normativa actual de los trabajos empíricos; esto es, debe incluir, al menos ,las siguientes secciones: resumen, introducción, método, resultados, discusión y referencias (véase el punto 7).

La evaluación se efectuará de forma independiente por el Equipo Docente que haya dirigido la investigación y por el tribunal examinador. El Equipo Docente propondrá una calificación entre 1 y 10 puntos, que supondrá el 40% de la nota final del trabajo de fin de máster.

Una vez aprobado el trabajo por el Equipo Docente, el alumno deberá defenderlo en una prueba oral ante un tribunal presentando sus principales aportaciones durante un tiempo máximo de 30 minutos, y respondiendo posteriormente a las cuestiones que le sean planteadas por los miembros del tribunal. El alumno obtendrá una calificación entre 1 y 10, que supondrá el 60% restante de la nota final del trabajo.

Para información sobre la composición del tribunal examinador y otras cuestiones de tipo

administrativo (fechas de celebración de las pruebas, etc.), véanse las normas que aparecen en la guía general del máster.

13.COLABORADORES DOCENTES

Véase equipo docente.