

RECURSOS PSICOSOCIALES, ESTRÉS Y SALUD

Curso 2017/2018

(Código:22205218)

1.PRESENTACIÓN

Esta asignatura optativa de 4 créditos se encuadra en el *Master de Psicología General Sanitaria (MPGS)* propuesto por la Facultad de Psicología de la UNED y busca ampliar y profundizar en el estudio de los factores, mecanismos y procesos psicosociales relevantes para el mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad, así como en la aplicación de estos contenidos en el ámbito de actuación de la psicología sanitaria.

2.CONTEXTUALIZACIÓN

El objetivo principal de esta materia es que los estudiantes adquieran las competencias necesarias para su formación en el área de los recursos psicosociales, el estrés y sus consecuencias para la salud. La relevancia de esta asignatura, para su inclusión en el MPGS es fácilmente contrastable si tenemos en cuenta que una de las principales conclusiones alcanzadas en la investigación sobre las relaciones entre factores psicosociales y salud, es que una parte importante de los problemas de salud y de las enfermedades padecidas podría prevenirse con sólo cambiar determinados hábitos de conducta y estilos de vida que suponen un claro riesgo para la salud (por ejemplo, consumo de alcohol, de tabaco, grasas animales, estilos arriesgados de conducción,...)

Así, se propone profundizar, desde una aproximación biopsicosocial, en el conocimiento de las características de personalidad que predisponen o facilitan el desarrollo y mantenimiento de ciertos patrones de conducta. De esta forma, se mostrarán factores personales cuya asociación con la salud es positiva, es decir, ejercen un papel protector, como por ejemplo, el optimismo o la autoeficacia; y los que, por el contrario, parecen predisponer hacia una mayor vulnerabilidad ante la enfermedad, como la hostilidad, o la afectividad negativa, por citar sólo algunos ejemplos. Por otra parte, se tratarán los factores situacionales y sociales que unidos a los anteriores facilitan o dificultan los procesos cognitivos, afectivos y motivacionales que finalmente son los responsables de las conductas y estilos (saludables o no) que llevamos a cabo.

Desde esta perspectiva, se analizarán los factores, procesos y mecanismos psicológicos que condicionan que una persona *tome la decisión* de introducir cambios en su estilo habitual de conducta, para favorecer el desarrollo de conducta preventiva y protectora de la salud. Y, después, *lleve a cabo* formas de conducta consistentes con dicha decisión y las *mantenga* hasta alcanzar su objetivo.

El conocimiento de estos factores y procesos psicológicos ayudará a diseñar estrategias de intervención dirigidas a la potenciación y mejora de las conductas de prevención y/o de cambio de hábitos insanos, por lo que la relevancia de la asignatura en el ámbito profesional de la intervención psicológica es ampliamente destacable.

3.REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES

Además de los propios del máster, es decir, tener la Licenciatura o el Grado en Psicología, con un mínimo de 240 créditos de nivel universitario, para abordar sin dificultades esta asignatura es conveniente que los estudiantes tengan conocimientos de psicología de la

personalidad y de diseño e interpretación de datos empíricos.

El manejo del inglés, fundamentalmente a nivel de lectura, es necesario para la correcta comprensión de textos de revistas especializadas.

Por otra parte, sería recomendable que los estudiantes manejaran, a nivel de usuario, algunos programas informáticos como Word y PowerPoint.

Finalmente, es 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

Las destrezas prácticas que deben adquirir los estudiantes son las siguientes:

1. Recabar información actualizada en las fuentes bibliográficas adecuadas.
2. Integrar la información procedente de diferentes estudios y/o distintos marcos teóricos.
3. Saber identificar y formular problemas de investigación en el contexto de su ejercicio profesional, aplicando el método científico.
4. Analizar e interpretar resultados de investigación, relacionándolos con el contexto teórico en el que se encuadren los estudios empíricos analizados como materiales del curso, y comunicarlos a la comunidad profesional y científica.
5. Mostrar capacidad para el estudio, desarrollo e innovación en el ámbito de la psicología de la salud.

Las competencias básicas y generales serían:

1. Realizar búsquedas de información relevante, en el ámbito de la salud, mediante las herramientas de TICs.
2. Ser capaz de trabajar en equipo, defendiendo los planteamientos y competencias propias de su profesión.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.

Finalmente, la competencias específicas serían:

1. Adquirir, desarrollar y poner en práctica un concepto de salud integral, en donde tenga cabida los componentes biopsicosociales de la misma, de acuerdo con las directrices

establecidas por la OMS.

2. Analizar críticamente y utilizar las fuentes de información clínica.
3. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el desempeño profesional.
4. Formular hipótesis de trabajo en investigación y recoger y valorar de forma crítica la información para la resolución de problemas, aplicando el método científico.
5. Conocer en profundidad la naturaleza psicológica del comportamiento humano, así como los factores sociales y biológicos que pueden afectarlo.
6. Conocer en profundidad los factores psicosociales asociados a los problemas de salud y enfermedad.
7. 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.
8. 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.
9. Realizar actividades de promoción y de educación para la salud psicológica individual y comunitaria.

5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

El programa de la asignatura se estructura en 5 grandes apartados.

1. Introducción al estudio de las relaciones entre los factores psicosociales y la salud
 - Tipos de relaciones: directas y/o mediadas
 - El estrés y sus consecuencias
 - Mecanismos explicativos
2. Personalidad y salud: I. Factores de vulnerabilidad
 - Características emocionales y cognitivas perjudiciales para la salud
 - Evidencia empírica
3. Personalidad y salud: II. Factores protectores
 - Características emocionales y cognitivas favorables para la salud
 - Evidencia empírica
4. Moduladores psicosociales relevantes para la salud
 - Estrategias de afrontamiento
 - Apoyo social disponible y satisfacción con el mismo
5. Prevención y Promoción de conducta saludable
 - Introducción: Problemática
 - Acercamiento estructural
 - Acercamiento procesual I: Modelos Motivacionales
 - Acercamiento procesual II: Modelos Secuenciales
 - Investigación y aplicaciones clínicas

6.EQUIPO DOCENTE

- [ANA MARIA PEREZ GARCIA](#)

7.METODOLOGÍA

Esta asignatura ha sido diseñada según la modalidad a distancia. El estudiante contará con el material necesario para afrontar el estudio de manera autónoma. Para ello, dispondrá en el curso virtual de la asignatura de todos los materiales didácticos y recursos telemáticos necesarios para el estudio de la misma y la adquisición de los conocimientos, destrezas y actitudes propuestos en la asignatura.

Además, en la plataforma dispondrá de foros de consultas con el equipo docente, foro de estudiantes para relacionarse con sus compañeros de asignatura, foros para realizar actividades de trabajo colaborativo, etc., correo personal directo con el equipo docente, y actividades de seguimiento y evaluación del rendimiento.

Las actividades a desarrollar son las siguientes:

Actividades formativas	Horas
Estudio del material teórico	30
Análisis y discusión de artículos prácticos y de investigación	22
Debate y participación en los foros	6
Realización de la prueba de evaluación	2
Trabajo individual del estudiante	40
TOTAL	100

8.BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

Bermúdez, J. y Pérez-García, A.M. (2015). *Recursos psicosociales, estrés y salud. Apuntes de curso*. Madrid: UNED.

Este material estará disponible en el curso virtual y será suficiente para abordar los *contenidos teóricos* de la asignatura.

9.BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Comentarios y anexos:

Se recoge una muestra de trabajos que pueden ser recomendados para realizar la *actividad práctica* necesaria para superar la asignatura. La información más actualizada estará disponible en el curso virtual una vez comenzado el periodo docente de la misma.

Bermúdez, J. y Contreras, A. (2008). Predictores psicosociales del consumo de tabaco en adolescentes: Extensiones de la teoría de la conducta planificada. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13, 175-186.

Bowen, K. S., Birmingham, W., Uchino, B.N., Carlisle, McKenzie, Smith, T.W. y Light, K.C. (2013). Specific dimensions of perceived support and ambulatory blood pressure: Which support functions appear most beneficial and for whom? *International Journal of*

Psychophysiology, 88, 317-324. doi:10.1016/j.ijpsycho.2012.03.004

Hampson, S.E., Goldberg, L.R., Vogt, T.M. y Dubanoski, J.P. (2006). Forty years on: Teachers' assessments of children's personality traits predict self-reported health behaviors and outcomes at midlife. *Health Psychology*, 25, 57-64. doi: 10.1037/0278-6133.25.1.57

Ibrahim, N., Teo, S.S., Din, N.C., Gafor, A.H. e Ismail, R. (2015). The role of personality and social support in health-related quality of life in chronic kidney disease patients. *PLoS ONE*, 10(7). Doi: 10.6084/m9.figshare.1448675

Martos Méndez, M.J. y Pozo Muñoz, C. (2011). Apoyo funcional vs. disfuncional en una muestra de pacientes crónicos. Su incidencia sobre la salud y el cumplimiento terapéutico. *Anales de Psicología*, 27, 47-57.

Schwarzer, R., Schüz, B., Ziegelmann, J. P., Lippke, S., Luszczynska, A., y Scholz, U. (2007). Adoption and maintenance of four health behaviors: Theory-guided longitudinal studies on dental flossing, seat belt use, dietary behavior, and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 156-166. Doi: 10.1007/BF02879897

10.RECURSOS DE APOYO AL ESTUDIO

La asignatura se impartirá a través de un curso virtual en la plataforma aLF. Contará con recursos bibliográficos, documentos, calendario, noticias, foros e instrucciones concretas sobre las actividades del curso (características y fechas de realización y entrega de las mismas).

11.TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

El equipo docente tutorizará y hará un seguimiento continuado del aprendizaje a través de las distintas actividades propuestas. Para contactar con el equipo docente puede utilizar, además de los foros del curso virtual, los teléfonos y correos electrónicos que se detallan a continuación:

Prof. José Bermúdez Moreno. Tf. 91.398.62.50. Martes, miércoles y jueves, de 10 a 14h.

jbermudez@psi.uned.es

Prof. Ana M. Pérez García. Tf. 91.398.62.55. Martes y jueves, de 10 a 14h. y de 16 a 18h.

aperez@psi.uned.es

12.EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

La evaluación de la asignatura se realizará mediante un examen presencial (en los centros asociados de la UNED) en la fecha que se publicará en el calendario oficial de exámenes a comienzos de curso. Incluirá la evaluación de los contenidos teóricos recogidos en la bibliografía básica (60% de la calificación) y de la actividad práctica basada en los artículos proporcionados por el equipo docente (40% de la calificación). Para superar la asignatura, el alumno deberá obtener al menos un 50% de la puntuación posible en cada una de estas dos partes.

13.COLABORADORES DOCENTES

Véase equipo docente.