ASIGNATURA DE MÁSTER:

RECURSOS PSICOSOCIALES, ESTRÉS Y SALUD

Curso 2015/2016

(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

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
0E5A4543685D8EF0FBB32695796615O9

revistas especializadas.

Por otra parte, sería recomendable que los estudiantes manejasen, 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

Seguidamente se recogen los resultados de aprendizaje de la asignatura, expresados en forma de conocimientos, destrezas prácticas y actitudes:

Los conocimientos que se pretende alcancen los alumnos en esta asignatura son los siguientes:

1. Adquirir, desarrollar y poner en práctica un concepto de salud integral, en donde tengan cabida los componentes biopsicosociales de la misma de acuerdo con las directrices establecidas por la OMS.
2. Conocer en profundidad la naturaleza y los marcos teóricos explicativos de los factores psicológicos y sociales asociados a los problemas de salud/enfermedad.
3. Conocer en profundidad los factores psicosociales asociados a los procesos de salud/enfermedad.
4. Conocer los factores personales y contextuales positivamente relacionados con la salud y, por tanto, con carácter protector ante la enfermedad, así como aquéllos potencialmente asociados con mayor vulnerabilidad ante la misma.
5. Conocer los mecanismos y procesos psicológicos (cognitivos, afectivos y motivacionales) responsables de la adopción de conducta saludable, así como del cambio de las conductas o estilos de vida nocivos o poco saludables.
6. Conocer las estrategias e instrumentos existentes para la evaluación de los factores psicosociales asociados a los procesos de salud y enfermedad.
7. Conocer los métodos y procedimientos de búsqueda de la información y uso de las TIC en el ámbito profesional de la salud.
8. Reconocer y respetar la diversidad humana e interiorizar que las explicaciones psicológicas pueden variar entre poblaciones, grupos culturales, contextos sociales y etapas del ciclo vital.

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 actitudes que esperamos adquieran los estudiantes son las siguientes:

1. Desarrollar una lectura reflexiva de los materiales teóricos y de los informes de investigación relacionados con el ámbito de psicología de la salud.
2. Desarrollar una actitud científica crítica y curiosidad intelectual respecto de las diferentes lecturas realizadas y estudios empíricos consultados, en relación con los factores psicosociales asociados al binomio salud-enfermedad.
3. Estar capacitado y motivado para el aprendizaje continuo, la actualización de conocimientos y la formación profesional continuada.
4. Participar activamente durante el curso en las distintas actividades que se propongan.

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

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
0E5A4543685D8EF0FBB32695796161509

- 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

- JOSE BERMUDEZ MORENO
- 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.

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.

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
0E5A4543685D8EF0FBB32695796615O9

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.

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

Darker, C.D., French, D.P., Eves, F.F. y Sniehotta, F.F. (2010). An intervention to promote walking amongst the general population based on an "extended" theory of planned behaviour: A waiting list randomised controlled trial. *Psychology and Health*, *25*, 71-88. doi: 10.1080/08870440902893716

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

Martin, L.A., Critelli, J.W., Doster, J.A., Powers, C., Purdum, M., Doster, M.R. y Lambert, P.L. (2013). Cardiovascular risk: Gender differences in lifestyle behavior and coping strategies. *International Journal of Behavioral Medicine, 20*, 97-105. doi: 10.1007/s12529-011-9204-3

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. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review*, *57*, 1-29. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x

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 de los contenidos teóricos recogidos en la bibliografía básica (60% de la calificación) y una actividad práctica sobre artículos proporcionados por el equipo docente (40% de la

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/

0E5A4543685D8EF0FBB32695796615O9

calificación).

Para superar esta asignatura, el alumno deberá obtener al menos un 50% de la puntuación posible en cada una de las dos actividades en las que se ha organizado la evaluación.

13.COLABORADORES DOCENTES

Véase equipo docente.

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
0E5A4543685D8EF0FBB32695796161509