



GUÍA DE ESTUDIO		PSICOLOGÍA DE LA SALUD	
Profesor(a):	Helena García Llana		
Correo electrónico:	helenagllana@universidadcisneros.es		
Curso:	4º	Semestre:	2º
Guía docente:	https://www.universidadcisneros.es/programas/grado/197Guia-docente.pdf		

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

Los objetivos de esta asignatura resultan de marcado interés profesional, curricular y personal para los alumnos dado que en ella se estudian aspectos como salud, bienestar y calidad de vida, modelos biopsicosociales de salud y enfermedad, promoción y educación de la salud, o tratamientos psicológicos en salud, hospitalización, rehabilitación y cuidados paliativos. No obstante, es aconsejable que el alumno sea capaz de leer en idioma inglés, y que haya aprendido de forma comprensiva -no memorística- los conceptos y conclusiones empíricas más destacadas de las asignaturas de Psicopatología, Psicología Social I y Psicología Social II y de los Grupos.

RESPONSABILIDAD

Concurrir a la convocatoria de esta asignatura entraña la aceptación de los procedimientos y normas que se detallan en este documento, y el/la alumno/a se hace enteramente responsable de haberlo leído y entendido con la debida antelación.

CONTENIDOS

El temario de la asignatura, tal y como se detalla en la Guía docente aprobada por el Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, es el siguiente:

- Tema 1. Fundamentos bases teóricas y empíricas de la psicología de la salud y del bienestar.
- Tema 2. Promoción, mantenimiento de la salud y prevención de la enfermedad. Educación para la salud.
- Tema 3. Intervención psicológica en el proceso de atención sanitaria, hospitalización y rehabilitación. Comunicación e información, preparación quirúrgica y hospitalización,

adherencia a los tratamientos

Tema 4. Intervención psicológica en enfermedades y trastornos de salud. Las enfermedades crónicas.

Tema 5. Dolor agudo y crónico.

Tema 6. Cáncer.

Tema 7. Trastornos cardiovasculares.

Tema 8. Trastornos respiratorios Asma y Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.

Tema 9. Diabetes

Tema 10. Cuidados paliativos.

DESARROLLO DE LA DOCENCIA: ACTIVIDADES TEÓRICAS

A efectos didácticos y de desarrollo de las clases, los contenidos teóricos recogidos en el programa de la asignatura se reorganizarán según el siguiente esquema:

I. Fundamentos. Bases teóricas y empíricas de la psicología de la salud y del bienestar.

Tema 1. Caracterización y definición de la Psicología de la Salud. Salud, bienestar y calidad de vida. Evolución del concepto de salud. Relación con otras disciplinas y áreas de conocimiento científico. Medicina conductual. Medicina Psicosomática y desarrollo histórico. Tendencias actuales: el modelo bio-psico-social de la salud y la enfermedad. Vulnerabilidad y factores dispositionales en la salud y enfermedad.

Tema 2. El estrés. Caracterización. Aspectos cognitivos, motores y fisiológicos.

Acontecimientos estresantes. Modelos explicativos. Efectos en la salud y bienestar. Psiconeuroinmunología. Estrategias de afrontamiento y apoyo social.

Tema 3. Estrategias de investigación. Epidemiología: nociones básicas (incidencia/prevalencia, sensibilidad/especificidad). Importancia de la epidemiología para el diseño de programas de intervención.

II. Promoción, mantenimiento de la salud y prevención de la enfermedad.

Tema 4. Educación para la salud. Programas preventivos de intervención comunitaria.

Hábitos saludables. Diseño y aplicación de programas en áreas concretas.

Tema 5. Hábitos de nutrición y salud. Variables que afectan al mantenimiento de hábitos de nutrición. Dieta equilibrada. Control de peso. Programas de intervención.

Tema 6. Hábitos de ejercicio físico y salud. Efectos del ejercicio físico. Variables que influyen en los hábitos de ejercicio. Programas de intervención.

Tema 7. Conductas adictivas y salud. Tabaquismo. Efectos del tabaquismo. Variables explicativas del mantenimiento del tabaquismo. Evaluación e intervención para la eliminación de la conducta de fumar. Otras conductas adictivas.

III. Intervención psicológica en el proceso de atención sanitaria, hospitalización y Rehabilitación.

Tema 8. Comunicación e información entre el personal de asistencia sanitaria y el paciente. Comunicación en las distintas fases del proceso de atención. Factores determinantes de la eficacia de la comunicación. Programas de intervención.

Tema 9. Preparación para la cirugía e intervenciones médicas dolorosas. Programas psicológicos de intervención.

Tema 10. Adherencia a los tratamientos médicos. Variables implicadas en la adherencia. Métodos para mejorar la adherencia.

IV. Intervención psicológica en enfermedades y trastornos de salud.

Tema 11. Dolor agudo y crónico. Aspectos sensoriales, afectivos y cognitivos del dolor. Modelos teóricos. Programas de intervención. Cefaleas funcionales. Aspectos psicológicos en las cefaleas tensionales y migrañosas. Modelos explicativos. Evaluación e intervención psicológica.

Tema 12. Infección VIH y SIDA. Aspectos psicológicos implicados. Implantación de hábitos de conductas de prevención. Objetivos y programas psicológicos de intervención.

Tema 13. Cáncer. Aspectos psicológicos en oncología. Calidad de vida. Objetivos de la intervención psicológica. Programas de intervención psicológica.

Tema 14. Trastornos cardiovasculares. Factores de riesgo y predisposición. Hipertensión esencial. Modelos explicativos. Factores psicológicos implicados, objetivos y métodos de intervención. Rehabilitación conductual post-infarto.

Tema 15. Asma. Aspectos psicológicos implicados. Modelos explicativos. Programas de intervención.

Tema 16. Trastornos específicos de la mujer. Trastornos de la menstruación. Programas de intervención.

Tema 17. Cuidados paliativos. Aspectos psicológicos del enfermo terminal y su entorno familiar. Calidad de vida. Bioética. Objetivos y métodos de intervención.

El alumno debe preparar, a diario, el/los tema/s de la semana siguiente para su debate en clase, usando la bibliografía propuesta por el profesor con las lecturas, análisis y evaluaciones críticas de los documentos correspondientes.

Es preciso que los alumnos participen activamente en la exposición, enriqueciéndola con las dudas y reflexiones que vayan surgiendo.

El trabajo en las clases teóricas puede incluir también estudios de casos, análisis diagnósticos, resolución de problemas, debates y discusiones, *role-playing*, trabajo sobre documentos o sobre material audiovisual, simulaciones informáticas, prácticas en el aula de informática o laboratorio.

DESARROLLO DE LA DOCENCIA: ACTIVIDADES PRÁCTICAS

El temario práctico de la asignatura, tal como consta en la guía docente de la asignatura es el siguiente:

- Promoción de la salud y prevención. Elaboración de programas.
- Preparación hospitalización e intervenciones médicas.
- Intervención psicológica en trastornos de la salud.
- Manejo de situaciones clínicas difíciles.

Se pondrán en marcha diferentes actividades educativas presenciales para abordar el temario de prácticas, destacando el estudio de casos, los análisis diagnósticos y la resolución

de problemas, a través de debates, discusiones y trabajo sobre documentos.

DESARROLLO DE LA DOCENCIA: TRABAJO AUTÓNOMO

El alumno podrá preparar algún tema para exponerlo en clase, sólo o en grupo (de dos a cinco personas), previa supervisión del profesor, bien entendido que éste dará mucho más valor como objeto de evaluación continuada a la exposición (presencial) que el alumno haga del tema preparado de forma autónoma.

DESARROLLO DE TUTORÍAS

El contacto directo con el profesor o la profesora a través de las tutorías es una parte esencial de la formación universitaria, y posibilita que el desarrollo del proceso de aprendizaje del alumno o la alumna venga orientado por el profesor o profesora con atención a sus intereses, su potencial y sus dificultades propias.

En la titulación de Grado en Psicología del CES Cardenal Cisneros existe, en consecuencia, tanto un régimen de tutorías voluntarias al que los(as) alumnos(as) pueden recurrir siempre que lo precisen, como un régimen de tutorías obligatorias, cuyo incumplimiento puede imposibilitar la superación de la asignatura.

El profesor o la profesora hará pública la planificación detallada de las tutorías obligatorias con la debida antelación por medio del Campus Virtual, o la hará llegar a los(as) alumnos(as) por correo electrónico. Con independencia de dicha planificación, los(as) alumnos(as) cuentan en todo momento con la posibilidad de solicitar una tutoría voluntaria, en horas concertadas personalmente con el profesor o la profesora, si se encuentran con dificultades para asimilar alguna cuestión o abordar alguna actividad educativa, o si desean ampliar la bibliografía sobre algún tema en particular. Además, los alumnos que lo deseen podrán ponerse en contacto con el profesor a través de la dirección de correo electrónico que figura al principio de este documento, o bien por medio del Campus Virtual.

TEMARIO

TEMARIO	
BLOQUE I	Fundamentos. Bases teóricas y empíricas de la psicología de la salud y del bienestar
Contenidos	Tema 1. Caracterización y definición de la Psicología de la Salud. Salud, bienestar y calidad de vida. Evolución del concepto de salud. Relación con otras disciplinas y áreas de conocimiento científico. Medicina conductual. Medicina Psicosomática y desarrollo histórico. Tendencias actuales: el modelo bio-psico-social de la salud y la enfermedad. Vulnerabilidad y

	<p>factores dispositionales en la salud y enfermedad.</p> <p>Tema 2. El estrés. Caracterización. Aspectos cognitivos, motores y fisiológicos. Acontecimientos estresantes. Modelos explicativos. Efectos en la salud y bienestar. Psiconeuroinmunología. Estrategias de afrontamiento y apoyo social.</p> <p>Tema 3. Estrategias de investigación. Epidemiología: nociones básicas (incidencia/prevalencia, sensibilidad/especificidad). Importancia de la epidemiología para el diseño de programas de intervención.</p>
Actividades	<p>Teóricas y prácticas.</p> <p>El alumno debe preparar, a diario, el/los tema/s de la semana siguiente para su debate en clase, usando la bibliografía propuesta por el profesor con las lecturas, análisis y evaluaciones críticas de los documentos correspondientes.</p>
Observaciones del profesor:	Es preciso que los alumnos participen activamente en la exposición, enriqueciéndola con las dudas y reflexiones que vayan surgiendo
BLOQUE II	Promoción, mantenimiento de la salud y prevención de la enfermedad
Contenidos	<p>Tema 4. Educación para la salud. Programas preventivos de intervención comunitaria. Hábitos saludables. Diseño y aplicación de programas en áreas concretas.</p> <p>Tema 5. Hábitos de nutrición y salud. Variables que afectan al mantenimiento de hábitos de nutrición. Dieta equilibrada. Control de peso. Programas de intervención.</p> <p>Tema 6. Hábitos de ejercicio físico y salud. Efectos del ejercicio físico. Variables que influyen en los hábitos de ejercicio. Programas de intervención.</p> <p>Tema 7. Conductas adictivas y salud. Tabaquismo. Efectos del tabaquismo. Variables explicativas del mantenimiento del tabaquismo. Evaluación e intervención para la eliminación de la conducta de fumar. Otras conductas adictivas.</p>
Actividades	<p>Teóricas y prácticas.</p> <p>El alumno debe preparar, a diario, el/los tema/s de la semana siguiente para su debate en clase, usando la bibliografía propuesta por el profesor con las lecturas, análisis y evaluaciones críticas de los documentos correspondientes.</p>
Observaciones	Es preciso que los alumnos participen activamente en la exposición,

del profesor:	enriqueciéndola con las dudas y reflexiones que vayan surgiendo
GLOQUE III	Intervención psicológica en el proceso de atención sanitaria, hospitalización y rehabilitación
Contenidos	<p>Tema 8. Comunicación e información entre el personal de asistencia sanitaria y el paciente. Comunicación en las distintas fases del proceso de atención. Factores determinantes de la eficacia de la comunicación. Programas de intervención.</p> <p>Tema 9. Preparación para la cirugía e intervenciones médicas dolorosas. Programas psicológicos de intervención.</p> <p>Tema 10. Adherencia a los tratamientos médicos. Variables implicadas en la adherencia. Métodos para mejorar la adherencia.</p> <p>IV. Intervención psicológica en enfermedades y trastornos de salud.</p> <p>Tema 11. Dolor agudo y crónico. Aspectos sensoriales, afectivos y cognitivos del dolor.</p> <p>Modelos teóricos. Programas de intervención. Cefaleas funcionales. Aspectos psicológicos en las cefaleas tensionales y migrañosas. Modelos explicativos. Evaluación e intervención psicológica.</p> <p>Tema 12. Infección VIH y SIDA. Aspectos psicológicos implicados. Implantación de hábitos de conductas de prevención. Objetivos y programas psicológicos de intervención.</p> <p>Tema 13. Cáncer. Aspectos psicológicos en oncología. Calidad de vida. Objetivos de la intervención psicológica. Programas de intervención psicológica.</p> <p>Tema 14. Trastornos cardiovasculares. Factores de riesgo y predisposición. Hipertensión esencial. Modelos explicativos. Factores psicológicos implicados, objetivos y métodos de intervención. Rehabilitación conductual post-infarto.</p> <p>Tema 15. Asma. Aspectos psicológicos implicados. Modelos explicativos. Programas de intervención.</p> <p>Tema 16. Trastornos específicos de la mujer. Trastornos de la menstruación. Programas de intervención.</p> <p>Tema 17. Cuidados paliativos. Aspectos psicológicos del enfermo terminal y su entorno familiar. Calidad de vida. Bioética. Objetivos y métodos de intervención.</p> <p>El alumno debe preparar, a diario, el/los tema/s de la semana siguiente para su debate en clase, usando la bibliografía propuesta por el profesor con las lecturas, análisis y evaluaciones críticas de los documentos correspondientes.</p>
Actividades	<p>Teóricas y prácticas.</p> <p>El alumno debe preparar, a diario, el/los tema/s de la semana siguiente para su debate en clase, usando la bibliografía propuesta por el profesor con las lecturas, análisis y evaluaciones críticas de los documentos correspondientes.</p>
Observaciones	Es preciso que los alumnos participen activamente en la exposición,

del profesor:	enriqueciéndola con las dudas y reflexiones que vayan surgiendo
----------------------	---

ASISTENCIA Y COMPORTAMIENTO EN CLASE Y OTRAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS

Esta asignatura se atiene a la normativa de asistencia y comportamiento en clase y otras actividades académicas de la División de Psicología del CES Cardenal Cisneros, que puede consultarse en este enlace: <https://universidadcisneros.es/docs/2223/Asistencia-y-comportamiento-en-clase-2223.pdf>.

INTEGRIDAD ACADÉMICA

Esta asignatura se atiene a la normativa de integridad académica de la División de Psicología del CES Cardenal Cisneros, que puede consultarse en este enlace: <https://universidadcisneros.es/docs/2122/Plagio-y-deshonestidad-académica-2223.pdf>.

EVALUACIÓN EN CONVOCATORIA ORDINARIA

Examen final

Peso en la nota global:	60%
Forma del examen:	Examen final tendrá carácter obligatorio e incluirá todos los temas del programa, tipo test., una hora de duración.
Observaciones:	Es necesario aprobar el examen final para poder incluir las notas de prácticas y trabajos finales.

Evaluación continua

Actividades	Peso en la nota global
Prácticas	20%
Trabajo Final	20%

EVALUACIÓN EN CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Examen final

Peso en la nota global:	60%
Forma del examen:	Examen final tendrá carácter obligatorio e incluirá todos los temas del programa, tipo test., una hora de duración.
Observaciones:	Es necesario aprobar el examen final para poder incluir las notas de prácticas y trabajos finales.

Evaluación continua

Actividades	Peso en la nota global
Practicas	20%
Trabajo Final	20%

EVALUACIÓN EN SEGUNDA MATRÍCULA O SUCESIVA

Los(as) alumnos(as) que repiten la asignatura estarán sujetos(as) a idénticos procedimientos de evaluación que quienes la cursan en primera matrícula, incluidas tanto la normativa de asistencia y comportamiento en clase y otras actividades académicas como la normativa de integridad académica.

Los(as) alumnos(as) que por motivos debidamente justificados no puedan asistir de forma regular a las clases de asignaturas pendientes en el turno contrario, y tampoco puedan resolver dicha situación mediante una solicitud de cambio de grupo en los plazos establecidos para ello, deberán solicitar acogerse al programa de tutorías cuya convocatoria se hará pública a principio del semestre lectivo correspondiente, acreditando documentalmente junto con su solicitud los motivos alegados.

Los(as) alumnos(as) que se encuentren en convocatorias quinta, sexta o Extraordinaria de Fin de Carrera deberán ponerse en contacto con el profesor o la profesora durante las dos primeras semanas del semestre lectivo correspondiente, con objeto de recibir atención tutorial personalizada e información complementaria.

CALIFICACIÓN FINAL

Los resultados obtenidos por el alumnado se calificarán en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, a la que se añadirá su correspondiente calificación cualitativa:

0,0-4,9: Suspenso (SS)
5,0-6,9: Aprobado (AP)
7,0-8,9: Notable (NT)
9,0-10,0: Sobresaliente (SB)

Según su propio criterio, el profesor podrá conceder la calificación de Matrícula de Honor (MH), a alumnos/as que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0, con un máximo de un estudiante por cada veinte matriculados en el grupo.

Con acuerdo a la normativa de evaluación continua de la División de Psicología del CES Cardenal Cisneros para la titulación de Grado en Psicología, ninguna prueba de evaluación podrá representar más del 60% de la calificación global del alumno, salvo en la Convocatoria Extraordinaria de Junio.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía general

- Amigó, I.; Fernández, C. y Pérez, M. (2009) *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.
- Arranz, P.; Barbero, J.; Barreto, P. y Bayés, R. (2003) *Intervención emocional en cuidados paliativos. Modelo y protocolos*. Barcelona: Ariel
- Bayés, R. (2006). *Afrontando la vida, esperando la muerte*. Madrid: Alianza.
- Brannon, L. y Feist, J. (2001) *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo
- Buceta, J. M.; Bueno, A. M. y Mas, B. (2001) (eds.) *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo*. Madrid: Dykinson
- Buceta, J. M.; Bueno, A. M. y Mas, B. (1995) (eds.) *Psicológica y salud: control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Dykinson
- Costa, M. y López, E. (2006) *Manual para la ayuda psicológica*. Madrid: Pirámide.
- Costa M y López, E (2008) *Educación para la salud: guía práctica para promover estilos de vida saludables*. Madrid: Pirámide.
- Cruzado, J.A. (2010) *Tratamiento psicológico en pacientes con cáncer*. Madrid: Síntesis
- Gil-Roales Nieto, J. (2004) *Psicología de la salud. Diabetes*. Madrid: Pirámide
- Morrison, V y Bennett, P. (2008) *Psicología de la salud*. Madrid. Pearson: Prentice Hall
- Ortigosa, J.M. Quiles, M.J. y Méndez, J.X. (coords.) *Manual de psicología de la salud con niños, adolescentes y familia*. Madrid: Pirámide.
- Nuland, S.B. (1995) *Cómo morimos*. Madrid: Alianza.
- Phillips, H.C. (1991) *El tratamiento psicológico del dolor crónico*. Madrid: Pirámide.
- Rodríguez Marín, J. y Neipp López, M.C (2008) *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis.
- Simón, M.A. (Ed.) (1999) *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Taylor, S.E. (2007) *Psicología de la salud*. Madrid: McGraw-Hill.

Bibliografía básica de consulta

Brannon, L. y Feist, J. *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo. (Última edición disponible)

Recursos complementarios (y muy útiles)

Amigo, I., Fernández, C. y Pérez, M. (1998). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.

Bond, M.R. *Dolor: naturaleza, análisis y tratamiento*. Madrid: Harofarma.

Buceta, J.M^a, Bueno, A. M^a y Mas, B. (eds.). *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo*. Madrid: Dykinson.

Cruzado, J. A. y Puente, M. L. *Lo psicossomático*. Madrid: El País - Aguilar.

Gallard, M. *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Madrid: Paraninfo.

Garrido, C. G. (coord). *Manual de medicina preventiva*. Madrid: Grupo MSD.

García-Camba, E. (ed). *Manual de psicooncología*. Madrid: Aula Médica.

González Cajal, J. *Manual de Bioética Clínica Práctica*. Madrid: Fúdem.

Gutiérrez, T. y Raich, R.M. (eds). *Instrumentos de evaluación en psicología de la salud*. Madrid: Alianza.

Labrador, F. J., Cruzado, J. A., Muñoz, M. (eds.) *Manual de modificación de conducta*. Madrid: Pirámide.

Lhermitte, F., Auquier, L y Lechat, P (eds.) *Diccionario del dolor*. Madrid: Roussel

Organización Mundial De La Salud (OMS). *Clasificación Internacional del funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud (CIF)*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Saudin, B. *Estrés, hormonas y psicopatología*. Madrid: Klinik (UNED-FUE).

Valdés, M. y Flores, T. *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.

UNIDAD DE APOYO A LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

Los(as) alumnos(as) que por sus circunstancias personales lo precisen pueden solicitar la atención de la [Unidad de Apoyo a la Diversidad e Inclusión](#), que engloba la Oficina para la Inclusión de las Personas con Diversidad, la Oficina de Diversidad Sexual e Identidad de Género, la Oficina de Acogida a Personas Refugiadas y Migrantes y la Oficina de Atención a Deportistas de Alto Rendimiento.

El plazo para solicitar la atención de la Unidad de Apoyo a la Diversidad e Inclusión finaliza un mes antes del último día de clase de cada semestre.

OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE

La demostración de que se han adquirido las competencias asociadas a esta asignatura y de que, por tanto, el alumnado ha respondido exitosamente a sus objetivos, se transmite principalmente a través de la palabra utilizada. Por esta razón, tanto en los exámenes como en todos los trabajos realizados, tendrá una valoración esencial el cuidado de **la ortografía y de la expresión** a nivel escrito y oral, repercutiendo esta valoración en la nota final.

De igual manera, se ruega observar las normas elementales de corrección lingüística en los correos electrónicos y comunicaciones a través del **Campus Virtual**. Los mensajes cuya redacción llegue a dificultar su comprensión serán devueltos con la indicación de que dicha redacción sea corregida; también serán devueltos los mensajes que no incluyan la firma del remitente.

Con el objetivo de solucionar dudas relacionadas con la expresión oral y escrita, se recomienda repasar todos aquellos ejercicios que vayan a ser entregados, para corregir posibles fallos, poniendo especial cuidado en las faltas ortográficas y de acentuación, así como en el uso adecuado de la puntuación. Resulta útil, además, el uso del corrector ortográfico y gramatical del procesador de textos, así como la consulta de las siguientes páginas *web*:

- Real Academia Española: www.rae.es
- Corrector de textos Stilus: <http://stilus.daedalus.es/stilus.php>
- Fundación del Español Urgente: <http://www.fundeu.es/>