



Asignatura:	<b>PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR SOCIAL</b>
Profesor:	<b>D. Jesús González Cajal</b>

### [1] Objetivos

Esta asignatura tiene como objetivos fundamentales:

- Enseñar los aspectos psicológicos que influyen en los estados de salud y enfermedad, la calidad de vida y el bienestar.
- Enseñar cuáles son los hábitos comportamentales y estilos de vida que sirven para promover y mantener la salud y bienestar, así como prevenir los trastornos de salud. Cómo se adquieren y mantienen dichos hábitos y las intervenciones que se han de llevar a cabo para instaurarlos.
- Enseñar los aspectos psicosociales implicados en problemas y trastornos de salud, delimitando cuáles son las variables o factores psicológicos implicados en cada trastorno, los objetivos de la intervención psicológica, los tratamientos psicológicos y su aplicación dentro de equipos multidisciplinares, así como la evaluación de su eficacia en términos de coste/beneficio.

### [2] Organización temática

La asignatura se rige por el programa oficial diseñado por el Departamento de Personalidad y Psicología Clínica de la UCM:

#### **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 disposicionales 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.

### **[3] Dinámica de las clases teóricas**

Las clases teóricas se basarán en la preparación previa, tanto por el alumno como por el profesor, de los temas que forman el programa y la deliberación sobre ellos en clase.

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

1. Conceptos y definiciones.
2. El estrés.
3. Psiconeuroinmunología
4. Estrategias de investigación. Epidemiología.
5. Educación para la salud.
6. Hábitos de nutrición y salud.
7. Hábitos de ejercicio físico y salud.
8. Conductas adictivas y salud.
9. Comunicación e información entre el personal sanitario, el usuario y el paciente.
10. Adherencia a los tratamientos médicos.
11. Preparación para la cirugía e intervenciones dolorosas.
12. Dolor agudo y crónico.



13. Infección VIH y Sida.
14. Cáncer.
15. Trastornos cardiovasculares.
16. Asma.
17. Trastornos específicos de la mujer.
18. Cuidados paliativos.
19. Trastornos diabéticos, gástricos, intestinales, dermatológicos...

#### [4] Dinámica de las clases prácticas

Durante las clases prácticas, los temas abordados desde un punto de vista teórico se complementarán con casos clínicos y la deliberación sobre ellos en clase.

#### [5] Bibliografía

##### Bibliografía general

- AHLBOM Y NORELL, S. (1992). *Fundamentos de epidemiología*. Madrid: Siglo XXI Editores.
- ALEMANY, M. (1995). *Enciclopedia de la dieta y la nutrición*. Barcelona: Planeta.
- AMIGO, I., FERNÁNDEZ, C. y PÉREZ, M. (1998). *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.
- ARRANZ, P., COSTA, M., BAYÉS, R., CANCIO, H., MAGALLÓN, M. y HERNÁNDEZ, F. (2000). *El apoyo emocional en hemofilia*. (2ª edición). Madrid: Aventis Behring
- ARGYLE, M. (1992). *Psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza.
- BAUM, A., STANTON, N., WEINMAN, J., WEST, R., MCMANUS, C. (Eds.)(1997). *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicina*. Cambridge: Cambridge University Press.
- BAYÉS, R. (1992). *Psicología oncológica*. Barcelona: Martínez Roca.
- BAYÉS, R. (1995). *Psicología y Sida*. Barcelona: Martínez Roca.
- BAYÉS, R. (2001). *Psicología del sufrimiento y de la muerte*. Barcelona: Martínez Roca.
- BECOÑA, E., PALOMARES, A. y GARCÍA, M. (1994). *Tabaco y salud*. Madrid: Pirámide.
- BELÉNDEZ, M., ROS, M. C. y BERMEJO, R. M. (1999). *Diabetes infantil*. Madrid: Pirámide.
- BLANCHARD, E. B. y ANDRASIK, F. (1989). *El tratamiento del dolor de cabeza crónico*. Barcelona: Martínez Roca.
- BOTELLA, C. y BENEDITO (1994). *Asma bronquial*. Madrid: Pirámide.
- BRANNON, L. y FEIST, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo.
- BUCETA, J.Mª, BUENO, A. Mª Y MAS, B. (2001)(Eds.). *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo*. Madrid: Dykinson.
- BUENO, A. M. y BUCETA, J. M. (1997). *Tratamiento psicológico después del infarto: estudios de caso*. Madrid: Dykinson.
- COSTA, M. y LÓPEZ, E. (1986). *Salud comunitaria*. Barcelona: Martínez Roca.
- COSTA, M. y LÓPEZ, E. (1996). *Educación para la salud*. Madrid: Pirámide.
- COSTA, M. y LÓPEZ, E. (2004). *Consejo Psicológico*. Madrid: Síntesis.
- CRUZADO, J. A. y PUENTE, M. L. (1997). *Lo psicossomático*. Madrid: País Aguilar.
- DAVIS, M., MCKAY, M. y ESHELMAN, E. R. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- ECHEBURÚA, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas?*. Bilbao: Desclée de Brouwer.



- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R., IZAL, MONTORRIO, GONZÁLEZ, DÍAZ (1993). *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona: Martínez Roca.
- FERNÁNDEZ PARRA, A. y GIL ROALES-NIETO, J. (1994). *Odontología conductual*. Barcelona: Martínez Roca.
- FEUERSTEIN, M., LABBE, E. E. y KUCZMIERCZYK, A. R. (1986). *Health psychology*. Nueva York: Plenum.
- GALLARD, M. (1998). *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Madrid: Paraninfo.
- GARCÍA FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. (1994). *Hipertensión. Intervención psicológica*. Madrid: Eudema.
- GIL-ROALES NIETO, J. (2004). *Psicología de la salud. Diabetes*. Madrid: Pirámide.
- GRAÑA, J. L. (Eds.)(1994). *Comportamientos adictivos: teoría, evaluación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- GUYTON, C. A. (1992). *Tratado de fisiología médica*. 8ª ed. Madrid: Interamericana-McGraw Hill.
- HOLLAND, J. (1998). *Psycho-oncology*. Nueva York: Oxford.
- LABRADOR, F. J. (1992). *El estrés*. Madrid: Temas de Hoy.
- LABRADOR, F. J., CRUZADO, J. A., MUÑOZ, M. (Eds.)(1993). *Manual de modificación de conducta*. Madrid: Pirámide.
- LARROY, C. (2004). *Trastornos específicos de la mujer*. Madrid: Síntesis.
- McKAY, M., DAVIS, M. y FANNING, P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- McKAY, M. y FANNING, P. (1991). *Autoestima. Evaluación y mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- MATARRAZZO, J. D., WEISS, S. M., HERD, J. A., MILLER, N. E. y WEISS, S. M. (Eds.). *Behavioral health: a handbook for health enhancement and disease prevention*. Nueva York: Wiley.
- MEICHENBAUM, D. y JAREMKO, M. E. (Eds.)(1987). *Prevención y reducción del estrés*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- MÉNDEZ, F. X., MACIA, D. y OLIVARES, J. (Eds.)(1992). *Intervención conductual en contextos comunitarios. Programas aplicados de prevención*. Madrid: Pirámide.
- NULAND, S. B. (1995). *Cómo morimos*. Madrid: Alianza.
- ORTIGOSA, J.M., QUILES, M.J. y MÉNDEZ, J. X. (Coords.). *Manual de psicología de la salud con niños, adolescentes y familia*. Madrid: Pirámide.
- PHILIPS, H. C. (1991). *El tratamiento psicológico del dolor crónico*. Madrid: Pirámide.
- RIBES, E. (1990). *Psicología de la salud*. Barcelona: Martínez Roca
- ROA ÁLVARO, A. (1995). Marco teórico-conceptual de la psicología de la salud. En A. Roa (Ed.): *Evaluación en Psicología Clínica y de la Salud*. Madrid: CEPE.
- RODRÍGUEZ MARÍN, J. (1995). *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis.
- SALDAÑA, C. (1994). *Trastornos del comportamiento alimentario*. Madrid: Fundación Universidad Empresa.
- SALVATIERRA, V. (1989). *Psicobiología del embarazo y sus trastornos*. Barcelona: Martínez Roca.
- SAPOLSKY, R. M. (1995). *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?*. Madrid: Alianza.
- SARAFINO, E. P. (1994). *Health Psychology*. Nueva York: Wiley.
- SENDER, R., VALDÉS, M., RIESCO, N. y MARTÍN, M. J. (1993). *El patrón A de conducta y su modificación terapéutica*. Barcelona: Martínez Roca.
- SIMÓN, M. A. (Ed.)(1999). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.



SCHALOCK, R.L. y VERDUGO, M.A. (2003). *Calidad de vida*. Madrid: Alianza.  
TAYLOR, S. E. (1995). *Health Psychology*. 4ª ed. Nueva York: McGraw Hill.  
TORO, J. (1996). *El cuerpo como delito*. Barcelona: Ariel.  
TURNER, J. R. (1994). *Cardiovascular reactivity and stress*. Nueva York: Plenum.  
VALDÉS, M. y FLORES, T. (1990). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.  
VALLEJO, M.A. y COMECHE, M.I. (1993). *Evaluación y tratamiento psicológico del dolor crónico*. Madrid: Fundación Universidad Empresa.  
VAQUERO, J.L. (1992). *Manual de medicina preventiva*. Madrid: Pirámide.

### **Bibliografía recomendada**

SIMÓN, M. A. (Ed.). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Biblioteca Nueva. (Última edición disponible)  
RODRÍGUEZ MARÍN, J. *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis. (Última edición disponible)

Además, el profesor proporcionará a los alumnos referencias específicas sobre aspectos concretos del programa que puedan resultar de especial interés.

### **Bibliografía obligatoria (manual de consulta)**

BRANNON, L. Y FEIST, J. *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo. (Última edición disponible)

## **[6] Procedimientos de evaluación**

### **CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS**

#### **Examen final**

El examen final será obligatorio. Consistirá en el desarrollo libre por escrito, durante dos horas, de un tema a elegir entre dos que se seleccionarán al azar de entre todos los del programa.

#### **Examen parcial**

Se realizará un examen parcial liberatorio a lo largo del cuatrimestre, de las mismas características que el examen final.

#### **Participación en clase**

Si los alumnos se han preparado los temas con antelación, la evaluación es continuada y diaria, a través de su participación en clase. Se concederá una especial importancia para la calificación final al trato diario con el alumno preparado.

## **[7] Calificación final**

La calificación final será consecuencia, primero, de la evaluación continuada derivada de la participación en clase del alumno, y segundo, de los exámenes parcial y/o final.

Si el alumno aprueba el parcial liberatorio, la calificación obtenida se conserva hasta la convocatoria de Septiembre.



### **[8] Régimen de tutorización y evaluación para alumnos que repiten la asignatura**

La disponibilidad del profesor para tutorías es absoluta, como se indica en el apartado siguiente. Los alumnos que repiten la asignatura se beneficiarán en mayor medida de la evaluación continuada si los días que puedan acudir a clase, o a una tutoría que hayan solicitado, llevan el tema estudiado y deliberan acerca de él con el profesor.

### **[9] Régimen de tutorías**

El profesor estará siempre a disposición de las necesidades académicas del alumno. La hora y el día de la tutoría serán acordados previamente entre el profesor y el alumno.