



Universidad  
de Alcalá



Centro Universitario  
Cardenal Cisneros

# GUÍA DOCENTE

## PSICOLOGÍA DE LA SALUD

**Grado en Psicología  
C.U. Cardenal Cisneros  
Universidad de Alcalá**

**Curso Académico 2020/21**  
4º curso – 1<sup>er</sup> cuatrimestre

## GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	<b>Psicología de la Salud</b>
Código:	<b>562036</b>
Titulación en la que se imparte:	<b>Grado en Psicología</b>
Departamento y Área de Conocimiento:	<b>Departamento de Educación y Psicología</b>
Carácter:	<b>Optativa</b>
Créditos ECTS:	<b>6</b>
Curso y cuatrimestre:	<b>4º curso, 1º cuatrimestre</b>
Profesorado:	<b>Helena Garrido</b>
Horario de Tutoría:	<b>Lunes 14-15h, Viernes 13-14h</b>
Número de despacho	<b>20</b>
Correo electrónico	<b><a href="mailto:helena.garrido@cardenalcisneros.es">helena.garrido@cardenalcisneros.es</a></b>
Idioma en el que se imparte:	<b>Castellano</b>

### 1. PRESENTACIÓN

El Centro Universitario Cardenal Cisneros, adscrito a la Universidad de Alcalá, garantiza a sus estudiantes que, si por exigencias sanitarias las autoridades competentes impidieran la presencialidad total o parcial de la actividad docente, los planes docentes alcanzarían sus objetivos a través de una metodología de enseñanza-aprendizaje y evaluación en formato online, que retornaría a la modalidad presencial en cuanto cesaran dichos impedimentos.

La psicología de la salud es el conjunto de contribuciones científicas, profesionales y educativas (investigación, evaluación, intervención, formación y gestión) de la psicología para la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y tratamiento de las enfermedades, la identificación de los correlatos etiológicos y diagnósticos de éstas, además de la mejora del sistema sanitario y el establecimiento de políticas de salud.

Esta disciplina se caracteriza por dirigir su área de actuación tanto al individuo como al conjunto de fuerzas e instituciones que están relacionadas con la salud (nivel intra e interindividual), prima los aspectos de promoción y prevención de la salud y de la enfermedad, potencia la investigación dirigida a conocer cómo contribuyen los factores comportamentales a la salud y a la elaboración de estrategias adecuadas para su evaluación, control y/o modificación.

Durante el curso, los alumnos conocerán: a) los fundamentos conceptuales e históricos de la disciplina Psicología de la Salud; b) los principales modelos de abordaje de la salud humana; c) las complejas relaciones entre comportamiento, estilo de vida y enfermedad; d) las funciones del psicólogo dentro del ámbito hospitalario; e) los programas de promoción de la salud; y f) la intervención psicológica sobre trastornos crónicos específicos de la salud que afectan a la calidad de vida y bienestar de los individuos de nuestra sociedad.

## SUBJECT DESCRIPTION

This is an optional module. It has a value of 6 ECTS credits. It is taught in Spanish in the 1st semester of the 4th academic year of the Degree in Psychology. In this module, students will learn basic concepts regarding health psychology: basic foundations of the Health Psychology; health models; the relationships between behaviour, stress, health and illness; health and quality of life promotion; functions of psychologist within hospitals; and health interventions aimed at preventing specific health chronic disorders, as well as, mitigating their effects on quality of life and well-being. Students are required a minimum B2 Spanish level to take this module.

## 2. COMPETENCIAS

### Competencias genéricas:

CG2. Saber aplicar estos conocimientos a su trabajo de una forma profesional mediante la elaboración y defensa de argumentos y también identificando, articulando y resolviendo problemas en el ámbito de la Psicología. Es decir, que estén capacitados para el desempeño profesional como psicólogos a un nivel general y no especializado.

CG3. Ser capaz de reunir e interpretar datos relevantes relativos al comportamiento humano, individual y social, y al contexto en el que se produce, para emitir juicios fundamentados sobre problemas de índole social, científica o ética en el ámbito psicológico.

CG4. Ser capaz de transmitir información, ideas, problemas y soluciones sobre cuestiones relativas al comportamiento humano, a un público tanto especializado como no especializado.

### Competencias específicas:

CE9. Ser capaz de promover la salud y la calidad de vida, a través de los métodos propios y específicos de la profesión, en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos ámbitos y contextos: educativo, clínico y de la salud, del trabajo y las organizaciones, grupal y comunitario.

CE10. Ser capaz de analizar e identificar diferencias, problemas, necesidades y demandas de los destinatarios tanto individuales, grupales, intergrupales, organizacionales e interorganizacionales en los diferentes ámbitos de aplicación.

CE11. Ser capaz de establecer las metas u objetivos de la actuación psicológica en diferentes contextos, proponiéndolos y negociándolos en función de las necesidades y demandas de los destinatarios y afectados. También elaborar el plan y las técnicas de intervención y evaluar sus resultados.

CE12. Identificar, describir y medir las características relevantes del comportamiento de los individuos mediante los métodos, técnicas e instrumentos propios de la evaluación psicológica.

CE13. Seleccionar y administrar técnicas e instrumentos propios y específicos de la Psicología y ser capaz de evaluar la propia intervención.

CE15. Elaborar informes psicológicos en distintos ámbitos de actuación, dirigidos a los destinatarios y a otros profesionales.

CE16. Conocer y ajustarse a las obligaciones deontológicas de la Psicología.

### 3. CONTENIDOS

Temas	Horas totales
<b>Tema 1. Fundamentos de la Psicología de la Salud.</b> Delimitación conceptual y aproximación histórica. El psicólogo dentro del hospital.	6
<b>Tema 2. Creencias sobre la salud y cambio de conducta.</b> Obstáculos en el camino de la prevención. Determinantes de las conductas de salud. Modelos de cognición social de las conductas de salud. El cambio de actitud como estrategia de prevención. Ámbitos de aplicación de los programas de prevención y promoción de la salud.	8
<b>Tema 3. Estrés, salud y enfermedad.</b> Concepto de estrés. Factores estresantes. Fundamentos psicofisiológicos. Relación con los problemas de salud. Evaluación e intervención.	8
<b>Tema 4. Promoción de la salud y calidad de vida.</b> Tabaco, alcohol, ejercicio físico, control del peso, dieta y trastornos alimentarios.	12
<b>Tema 5. Enfermedades crónicas: prevención e intervención.</b> Enfermedades cardiovasculares. VIH. Enfermedad renal crónica. Cáncer. Cuidados paliativos. Adhesión terapéutica.	14

## 4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.- ACTIVIDADES FORMATIVAS

### 4.1. Distribución de créditos

Las clases, con una asignación de 1/3 de los créditos ECTS, se distribuirán a lo largo del cuatrimestre en tres modalidades organizativas: clases teórico-prácticas, prácticas y seminario.

- ✓ **Clases teóricas.** Se seguirá una metodología múltiple. Parte de los contenidos teóricos serán proporcionados y/o expuestos por la profesora y otros serán buscados o elaborados por los estudiantes. Cuando la profesora lo requiera, los estudiantes deben haber leído el tema con anterioridad a la clase y su contenido será comentado, debatido o aclarado en ella. En algunas sesiones se podrá seguir la metodología del aprendizaje cooperativo. Se incluyen también en las clases teóricas las actividades auto-formativas de contenido teórico.
- ✓ **Clases prácticas.** Se realizarán actividades prácticas individuales y/o en equipo guiadas por la profesora. Dichas actividades podrán incluir estudio de casos, problemas prácticos, análisis y discusión de información documental y/o audiovisual (artículos, vídeos, documentales científicos), así como la realización de trabajos académicos y de investigación y su exposición al grupo. Además, en las clases prácticas se darán pautas para dirigir y guiar el trabajo autónomo individual y grupal de los estudiantes.
- ✓ **Seminarios.** Conjunto de reuniones especializadas para desarrollar un estudio más profundo sobre una determinada materia. Se trabajará sobre un caso práctico mediante metodología de Aprendizaje Basado en Problemas.

El **trabajo autónomo** tiene una asignación de 2/3 de los créditos ECTS de la asignatura (102 horas). Para alcanzar el éxito en la asignatura, es fundamental que el alumno dedique este tiempo a trabajar en la materia. Incluye:

- ✓ Realización de actividades o tareas, dirigidas en las clases presenciales, para entregar a la profesora o exponer en clase.
- ✓ Preparación y realización de trabajos.
- ✓ Estudio personal.
- ✓ Preparación de exámenes.

La profesora tendrá un horario de **tutorías** en las que ofrecerá una atención personalizada de ayuda a los estudiantes, donde les atenderá, facilitará y orientará en su proceso formativo.

Número de horas totales: 150	
Número de horas presenciales: 48 h	30 horas de clases teóricas 15 horas prácticas 3 horas de seminario
Número de horas de trabajo propio del estudiante: 102 h	102 de trabajo autónomo

## 4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

### Métodos de enseñanza-aprendizaje

En las clases se utilizará una metodología activa y participativa por parte del estudiante.

Para trabajar los contenidos, el alumno dispondrá de las lecturas recomendadas (artículos, capítulos de libros) y el material elaborado por la profesora, con su correspondiente explicación y análisis. Se incluirá lectura de libros y artículos académicos como parte fundamental del aprendizaje.

### Materiales y recursos

Para el desarrollo de la asignatura, se utilizarán diversos materiales de apoyo y recursos para desarrollar los diferentes temas y realizar las actividades prácticas: documentación proporcionada por la profesora, artículos de revistas científicas, capítulos de libros de contenido teórico y práctico, instrumentos de evaluación, supuestos y casos prácticos. Se utilizará la plataforma de la comunidad virtual del centro como herramienta para que los alumnos tengan acceso rápido y eficaz a los materiales necesarios para la asignatura.

## 5. EVALUACIÓN: criterios de evaluación, de calificación y procedimientos de evaluación

### Criterios de evaluación

Son indicadores de los resultados de aprendizaje que el alumno debe adquirir para poder superar la asignatura. Es, por tanto, relevante que preste especial interés a los mismos, con el fin de que conozca qué aspectos fundamentales se le van a requerir. A continuación, se especifica la relación entre las competencias específicas de la asignatura y los criterios de evaluación.

Competencias	Criterios de evaluación
<p>CE9. Ser capaz de promover la salud y la calidad de vida, a través de los métodos propios y específicos de la profesión, en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos ámbitos y contextos: educativo, clínico y de la salud, del trabajo y las organizaciones, grupal y comunitario.</p> <p>CE10. Ser capaz de analizar e identificar diferencias, problemas, necesidades y demandas de los destinatarios tanto individuales, grupales, intergrupales, organizacionales e interorganizacionales en los diferentes ámbitos de aplicación.</p> <p>CE11. Ser capaz de establecer las metas u objetivos de la actuación psicológica en diferentes contextos, proponiéndolos y negociándolos en función de las necesidades y demandas de los destinatarios y afectados. También elaborar el plan y las técnicas de intervención y evaluar sus resultados.</p> <p>CE12. Identificar, describir y medir las características relevantes del comportamiento de los individuos mediante los métodos, técnicas e instrumentos propios de la evaluación psicológica.</p> <p>CE13. Seleccionar y administrar técnicas e instrumentos propios y específicos de la Psicología y ser capaz de evaluar la propia intervención.</p> <p>CE15. Elaborar informes psicológicos en distintos ámbitos de actuación, dirigidos a los destinatarios y a otros profesionales.</p> <p>CE16. Conocer y ajustarse a las obligaciones deontológicas de la Psicología.</p>	<p>El alumno es capaz de identificar los comportamientos que promueven un estilo de vida saludable desde un punto de vista científico. Sabe, además, identificar factores psicosociales que ponen en riesgo la salud de los individuos.</p> <p>También es capaz de identificar los problemas relacionados con la salud dentro de una población específica, identificar los factores de riesgo presentes en ella y las necesidades específicas de esa población o comunidad en materia de salud.</p> <p>El alumno es capaz de establecer objetivos generales y específicos, evaluables, de intervención en materia de prevención y promoción de la salud y la enfermedad desde un punto de vista psicosocial.</p> <p>El alumno conoce todos los factores de riesgo psicosocial presentes en la mayoría de trastornos crónicos de la salud donde se ha visto que el factor psicológico tiene un importante peso en su origen y mantenimiento. Además, es capaz de identificarlos y describirlos dentro de una población específica, para lo que requiere también conocer los principales métodos de evaluación en salud.</p> <p>El alumno es capaz de diseñar una propuesta completa o programa de intervención dirigido a: a) la prevención de factores psicosociales de riesgo en trastornos de la salud y poblaciones específicas, b) a la intervención sobre el manejo de los efectos y consecuencias de la enfermedad sobre la salud emocional y bienestar psicológico de los individuos y, c) la promoción de un estilo de vida y hábitos saludables en determinados contextos y grupos.</p> <p>Será capaz también por lo tanto de identificar qué intervenciones psicológicas son las más apropiadas para el abordaje de los factores psicosociales implicados en la prevención y promoción de la salud</p> <p>El alumno es capaz de transmitir los resultados de sus investigaciones en materia de salud y de comunicar apropiadamente sus planes de intervención, así como los resultados esperados.</p>

Criterios de evaluación	Herramientas	Porcentaje
Identifica comportamientos que promueven un estilo de vida saludable y factores psicosociales de riesgo para la salud, así como los principales modelos explicativos de la misma.		10%
Identifica problemas relacionados con la salud dentro de una población específica; los factores de riesgo presentes en ella y las necesidades específicas de esa población o comunidad en materia de salud		10%
Establece objetivos generales y específicos, evaluables, de intervención psicosocial en materia de prevención y promoción de la salud y la enfermedad.		10%
Conoce los factores de riesgo psicosocial presentes en la mayoría de trastornos crónicos de la salud donde se ha visto que el factor psicológico tiene un importante peso en su origen y mantenimiento. Además, es capaz de identificarlos y describirlos dentro de una población específica, para lo que requiere también conocer los principales métodos de evaluación en salud.		15%
Es capaz de diseñar una propuesta completa o programa de intervención dirigido a: a) la prevención de factores psicosociales de riesgo en trastornos de la salud y poblaciones específicas; b) la intervención sobre el manejo de los efectos y consecuencias de la enfermedad sobre la salud emocional y bienestar psicológico de los individuos; c) la promoción de un estilo de vida y hábitos saludables en determinados contextos y grupos.		30%
Es capaz de identificar qué intervenciones psicológicas son las más apropiadas para el abordaje de los factores psicosociales implicados en la prevención y promoción de la salud.		20%
El alumno es capaz de transmitir los resultados de sus investigaciones en materia de salud y de comunicar apropiadamente sus planes de intervención, así como los resultados esperados.		5%

## Procedimiento de evaluación

El sistema de evaluación a seguir está basado en la **Normativa reguladora de los procesos de evaluación de aprendizajes de la Universidad de Alcalá**. Esta normativa establece, entre otras, las siguientes pautas:

1. Esta asignatura tiene **dos convocatorias**: una **ordinaria**, en el mes de enero, y una **extraordinaria**, en el mes de junio.
2. La **convocatoria ordinaria** se desarrollará bajo la **modalidad de evaluación continua**.
3. Si algún estudiante no puede seguir la evaluación continua en la convocatoria ordinaria, deberá **solicitar la evaluación final** por escrito a la profesora de la asignatura. Esta solicitud se presentará en las dos primeras semanas de clase, la resolverá la dirección del Centro y podrá ser aceptada o no.



4. La **convocatoria extraordinaria** está prevista para los estudiantes que no superen o no se presenten a la convocatoria ordinaria.
5. Las características de la evaluación continua y final para esta asignatura están recogidas en esta guía docente.
6. Para más aclaraciones sobre la normativa de evaluación puede consultarse este documento: <https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/organizacion-y-gobierno/.galleries/Galeria-Secretaria-General/Normativa-Evaluacion-Aprendizajes.pdf>

Requisitos para la **evaluación continua** en convocatoria ordinaria:

- Asistir a las horas teóricas y prácticas en un mínimo del 80% y a los seminarios al 100%.
- Realizar y entregar en fecha las actividades y trabajos encomendados.
- Participar de forma activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Si el alumno no cumple estos requisitos, **no podrá presentarse al examen y se considerará no presentado** en la convocatoria ordinaria. En el acta aparecerá la calificación de No Presentado, y podrá presentarse en la convocatoria Extraordinaria. Para ello tendrá que hablar con la profesora de la asignatura.

Para superar la asignatura, es imprescindible que el estudiante demuestre haber alcanzado todas las competencias recogidas en esta guía a través de los distintos instrumentos establecidos para su medida. El estudiante ha de realizar todas las pruebas de evaluación que se recogen en la misma como requisito imprescindible, tanto en el proceso de evaluación continua como en el proceso de evaluación final, ya sea en la convocatoria ordinaria como en la extraordinaria.

**Tabla de Evaluación Continua (Convocatoria ordinaria y extraordinaria):**

Criterios de evaluación	Herramientas	Actividades	Examen final	%
Identifica comportamientos que promueven un estilo de vida saludable y factores psicosociales de riesgo para la salud, así como los principales modelos explicativos de la misma.		X	X	10
Identifica problemas relacionados con la salud dentro de una población específica; los factores de riesgo presentes en ella y las necesidades específicas de esa población o comunidad en materia de salud.		X		10
Establece objetivos generales y específicos, evaluables, de intervención psicosocial en materia de prevención y promoción de la salud y la enfermedad.		X		10
Conoce los factores de riesgo psicosocial presentes en la mayoría de trastornos crónicos de la salud donde se ha visto que el factor psicológico tiene un importante peso en su origen y mantenimiento. Además, es capaz de identificarlos y describirlos dentro de una población específica, para lo que requiere también conocer los principales métodos de evaluación en salud.			X	15
Es capaz de diseñar una propuesta completa o programa de intervención dirigido a: a) la prevención de factores psicosociales de riesgo en trastornos de la salud y poblaciones específicas; b) la intervención sobre el manejo de los efectos y consecuencias de la enfermedad sobre la salud emocional y bienestar psicológico de los individuos; c) la promoción de un estilo de vida y hábitos saludables en determinados contextos y grupos.		X		30
Es capaz de identificar qué intervenciones psicológicas son las más apropiadas para el abordaje de los factores psicosociales implicados en la prevención y promoción de la salud.		X	X	20
El alumno es capaz de transmitir los resultados de sus investigaciones en materia de salud y de comunicar apropiadamente sus planes de intervención, así como los resultados esperados.		X		5
<b>Total</b>		<b>60%</b>	<b>40%</b>	

**Tabla de Evaluación Final (Convocatoria ordinaria y convocatoria extraordinaria)**

Criterios de evaluación	Herramientas	Actividades	Examen final	%
Identifica comportamientos que promueven un estilo de vida saludable y factores psicosociales de riesgo para la salud, así como los principales modelos explicativos de la misma.			X	10
Identifica problemas relacionados con la salud dentro de una población específica; los factores de riesgo presentes en ella y las necesidades específicas de esa población o comunidad en materia de salud.			X	10
Establece objetivos generales y específicos, evaluables, de intervención psicosocial en materia de prevención y promoción de la salud y la enfermedad.		X		10
Conoce los factores de riesgo psicosocial presentes en la mayoría de trastornos crónicos de la salud donde se ha visto que el factor psicológico tiene un importante peso en su origen y mantenimiento. Además, es capaz de identificarlos y describirlos dentro de una población específica, para lo que requiere también conocer los principales métodos de evaluación en salud.			X	15
Es capaz de diseñar una propuesta completa o programa de intervención dirigido a: a) la prevención de factores psicosociales de riesgo en trastornos de la salud y poblaciones específicas; b) la intervención sobre el manejo de los efectos y consecuencias de la enfermedad sobre la salud emocional y bienestar psicológico de los individuos; c) la promoción de un estilo de vida y hábitos saludables en determinados contextos y grupos.		X		30
Es capaz de identificar qué intervenciones psicológicas son las más apropiadas para el abordaje de los factores psicosociales implicados en la prevención y promoción de la salud.		X	X	20
El alumno es capaz de transmitir los resultados de sus investigaciones en materia de salud y de comunicar apropiadamente sus planes de intervención, así como los resultados esperados.		X		5
<b>Total</b>		<b>40%</b>	<b>60%</b>	

## 6. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía básica

- Brannon, L. y Feist J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Thomson Paraninfo.
- Morrison, V., y Bennett, P. (2008). *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson.
- Remor, E., Ulla, S., y Arranz, P. (2003). *El psicólogo en el ámbito hospitalario*. Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Vázquez, I. A. (2017). *Manual de Psicología de la Salud* (3ª ed.). Madrid: Ediciones Pirámide.

### Bibliografía complementaria

- Die Trill, M. (2003). *Psico-oncología*. Madrid: Aula de Estudios Sanitarios.
- Oblitas, L. (2006). *Psicología de la Salud y calidad de vida*. México: Editorial Thompson Learning.
- Puente, C. P. (2012). *Fibromialgia y promoción de la salud: herramientas de intervención psicosocial*. Madrid: Universidad Rey Juan Carlos.
- Roales-Nieto, J. (2004). *Psicología de la salud: aproximación histórica conceptual y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- Ruiz, E. J. (2004). *Intervención psicológica en patología cardiovascular*. Murcia: Fundación Séneca.
- Simón, M. A. (1999). *Manual de psicología de la salud. Fundamentos, metodologías y aplicaciones*. Madrid: Biblioteca Nueva.