26-27

GUÍA DE ESTUDIO PÚBLICA

RECURSOS PSICOSOCIALES, ESTRÉS Y SALUD

CÓDIGO 22205218

UNED

26-27

RECURSOS PSICOSOCIALES, ESTRÉS Y SALUD

CÓDIGO 22205218

ÍNDICE

PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN
REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA ASIGNATURA
EQUIPO DOCENTE
HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE
COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE
RESULTADOS DE APRENDIZAJE
CONTENIDOS
METODOLOGÍA
SISTEMA DE EVALUACIÓN
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA
RECURSOS DE APOYO Y WEBGRAFÍA
IGUALDAD DE GÉNERO

Nombre de la asignatura	RECURSOS PSICOSOCIALES, ESTRÉS Y SALUD
Código	22205218
Curso académico	2026/2027
Título en que se imparte	MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA
Tipo	CONTENIDOS
Nº ETCS	4
Horas	100
Periodo	SEMESTRE 2
Idiomas en que se imparte	CASTELLANO

PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

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.
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.

REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA ASIGNATURA

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 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.

EQUIPO DOCENTE

Nombre y Apellidos	ANA MARIA PEREZ GARCIA (Coordinador/a de asignatura)
Correo Electrónico	aperez@psi.uned.es
Teléfono	91398-6255
Facultad	FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Departamento	PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE

La profesora de la asignatura tutorizará y hará un seguimiento continuado del aprendizaje a través de las distintas actividades propuestas. Para contactar con ella puede utilizar, además de los foros del curso virtual, el teléfono y correo electrónico que se detalla a continuación:

Prof. **Ana M. Pérez García**. Tf. 91.398.6255. Miércoles y jueves, de 10:30 a 14h. y de 15:30 a 18h.
aperez@psi.uned.es

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE

Ver apartado "Resultados de aprendizaje".

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

CONOCIMIENTOS O CONTENIDOS

C3 Analizar críticamente y utilizar las fuentes de información clínica.

C4 Formular hipótesis de trabajo en investigación y recoger y valorar de forma crítica la información para la resolución de problemas, aplicando el método científico.

C7 Conocer en profundidad la naturaleza psicológica del comportamiento humano, así como los factores sociales y biológicos que pueden afectarlo.

C8 Conocer en profundidad la naturaleza psicológica de los trastornos del comportamiento humano.

C11 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.

COMPETENCIAS

CM1 Ser capaz de trabajar en equipo, defendiendo los planteamientos y competencias propias de su profesión

CM2 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.

HABILIDADES

H1 Realizar búsquedas de información relevante, en el ámbito de la salud, mediante las herramientas de TICs

H3 Realizar actividades de promoción y de educación para la salud psicológica individual y comunitaria. Habilidades o destrezas

H5 Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el desempeño profesional.

H8 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.

CONTENIDOS

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

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, correo personal directo con el equipo docente, y actividades de seguimiento y evaluación del rendimiento.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

TIPO DE PRUEBA PRESENCIAL

Tipo de examen	Examen mixto
Preguntas test	20
Preguntas desarrollo	2
Duración del examen	90 (minutos)
Material permitido en el examen	

Ninguno

Criterios de evaluación

Prueba objetiva: Se basará en los contenidos del material básico de la asignatura [Bermúdez, J. y Pérez-García, A.M. (2015). *Recursos psicosociales, estrés y salud. Apuntes de curso*. Madrid: UNED].

Constará de 20 preguntas con 3 alternativas de respuesta cada una. La puntuación en esta parte supone el 60% de la calificación en la asignatura. La fórmula de corrección es: [(Aciertos –Errores/2) /2] *0,6

Preguntas de desarrollo

Se plantearán dos preguntas abiertas, que debe contestar en un espacio máximo de una página cada una. Cada pregunta se valorará sobre 2 puntos, constituyendo ambas el 40% restante de la calificación. Las preguntas se basarán en los 6 artículos o lecturas complementarias proporcionadas por el equipo docente en el curso virtual.

El examen de reserva, tanto en la convocatoria de junio como en la de septiembre, constará de 5 preguntas de desarrollo, cada una valorada con 2 puntos. Las tres primeras evaluan el material de estudio del curso y las dos últimas, las 6 lecturas.

% del examen sobre la nota final	100
Nota del examen para aprobar sin PEC	
Nota máxima que aporta el examen a la calificación final sin PEC	
Nota mínima en el examen para sumar la PEC	
Comentarios y observaciones	

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA PRESENCIAL Y/O LOS TRABAJOS

Requiere Presencialidad	Si

Descripción

El examen se realizará en los centros asociados de la UNED siguiendo el calendario elaborado por Pruebas Presenciales.

Para poder realizar el examen, el estudiante debe haber entregado a través del curso virtual los seis resúmenes de las lecturas complementarias en las que se basan las dos preguntas de desarrollo del examen.

Criterios de evaluación

Ponderación de la prueba presencial y/o los trabajos en la nota final	
Fecha aproximada de entrega	
Comentarios y observaciones	

Orientaciones para la realización de la actividad práctica evaluada en las preguntas de desarrollo del examen

Se han seleccionado 6 artículos disponibles en el material del curso, numerados del 1 al 6. De cada uno de ellos se deberá entregar, en los plazos que se indican (dos al mes) una ficha resumen con un mínimo de 360 palabras y un máximo de 600, diferente y más completo que el resumen/*abstract* presentado en los correspondientes trabajos. Debe responder a los siguientes aspectos: Problema abordado, Objetivos, Método (participantes, instrumentos, procedimiento, según lo aplicable en cada trabajo), y Principales resultados.

Para hacer las 6 fichas debe descargar el archivo que encontrará en la tarea correspondiente del curso virtual, y subir la solución antes de que finalice el plazo estimado en cada caso. Esta actividad no lleva asociada calificación, pero se comprobará que se ha hecho y que su elaboración es individualizada, es decir, diferente en todo el alumnado matriculado en la asignatura. En estos artículos se basan las dos preguntas de desarrollo del examen, la primera en las lecturas 1, 2 y 3, y la segunda pregunta en las lecturas 4, 5 y 6.

Fecha tope de envío de los resúmenes de los artículos:

Artículos 1 y 2: 20 de marzo

Artículos 3 y 4: 20 de abril

Artículos 5 y 6: 20 de mayo

PRUEBAS DE EVALUACIÓN CONTINUA (PEC)

¿Hay PEC? No

Descripción

Criterios de evaluación

Ponderación de la PEC en la nota final

Fecha aproximada de entrega

Comentarios y observaciones

OTRAS ACTIVIDADES EVALUABLES

¿Hay otra/s actividad/es evaluable/s? No

Descripción

Criterios de evaluación

Ponderación en la nota final

Fecha aproximada de entrega

Comentarios y observaciones

¿CÓMO SE OBTIENE LA NOTA FINAL?

La nota final responde a la calificación obtenida en el examen presencial, en el que además de demostrar conocimientos teóricos de la asignatura, debe responder a las preguntas sobre los artículos complementarios de carácter práctico en los que habrá trabajado previamente a lo largo del semestre.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

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.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Se recoge una muestra de trabajos que se recomiendan 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.

Costa, P.T. Jr., Weiss, A., Duberstein, P.R., Friedman, B., y Siegler, I.C. (2014). Personality Facets and all-cause mortality among medicare patients aged 66 to 102: A follow-on study of Weiss and Costa (2005). *Psychosomatic Medicine*, *76*(5), 370-378. httpss://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000070

Cuetos Pérez, J.M. y Amigo Vázquez, I. (2018). Relación del apoyo social y familiar con la aceptación del dolor en pacientes con fibromialgia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 18*(2), 151-161.

Ozdemir, D. y Tas Arslan, F. (2018). An investigation of the relationship between social support and coping stress in women with breast cancer. *Psycho-Oncology, 27*, 2214-2219. httpss://doi.org/10.1002/pon.4798

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)*, 1-29. httpss://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x

Swanson, A., Geller, J., DeMartini, K., Fernandez, A. y Fehon, D. (2018). Active coping and perceived social support mediate the relationship between physical health and resilience in liver transplant candidates. *Journal of Clinical Psychology in Medical Stettin, 25*, 485-496. httpss://doi.org/10.1007/s10880-018-9559-6

Zarski, A., Berking, M., Reis, D., Lehr, D., Buntrock, C., Schwarzer, R. y Ebert D. (2018). Turning good intentions into actions by using the Health Action Process Approach to predict adherence to Internet-based depression prevention: Secondary analysis of a randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research, 20*(1), e9. https://doi.org/10.2196/jmir.8814

RECURSOS DE APOYO Y WEBGRAFÍA

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).

IGUALDAD DE GÉNERO

En coherencia con el valor asumido de la igualdad de género, todas las denominaciones que en esta Guía hacen referencia a órganos de gobierno unipersonales, de representación, o miembros de la comunidad universitaria y se efectúan en género masculino, cuando no se hayan sustituido por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino o masculino, según el sexo del titular que los desempeñe.