

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2020/21

**Ikastegia**

231 - Psikologia Fakultatea

**Zikl.**

Zehaztugabea

**Plana**

GPSICO20 - Psikologiako Gradua

**Ikastaroa**

3. maila

**IRAKASGAIA**

25096 - Osasunaren Psikologia

**ECTS kredituak:** 6

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

**IRASKASUNTZA TALDEAREN OINARRIZKO DATUAK:**

1. ZATIA: Nortasuna, ebaluazioa eta tratamendu psikologikoak

Irakaslegoa: Goretti Soroa (koord.)(Goretti.soroa@ehu.es) euskera eta Ainara Andiarena (ainara.andiarena@ehu.es) (gaztelera)

2. ZATIA: Gizarte psikologia eta portaera zientzien metodología (gizarte psikologia arloa)

Irakaslegoa: Arrate Aguirrezabal arrate.aguirrezabal@ehu.eus(euskera) eta Dario Paéz dario.paez@ehu.eus(gaztelera)

**IRAKASGAIAREN OINARRIZKO DATUAK**

Osasunaren Psikologiaren helburua da psikologia zientifikoaren ezagutza, metodo eta teknikak osasunaren prebentziora eta gaixotasun fisikoen tratamendura aplikatu, hala nola osasunaren sustatzea. Helburu bikoitza dago: alde batetik osasunaren psikologiaren ezagutza eta ekarpenak ezagutaraztea ikasleei. Bestetik osasunaren errekueraketa eta hobetzeraz zuzendutako gaitasun praktikoa batzuen irakaskuntza, ikasleek beren garapen profesionalean aplikatu ditzaten. Irakasgai hau bi sailen artean ematen da, lehenengo zatia nortasuna, ebaluazioa eta tratamendu psikologikoen saileko irakasleek ematen dute (Ainara Andiarena eta Goretti Soroa), bigarrena berriz psikologia sozialaren sailekoak (arrate Aguirrezabal eta Dario Paez). Gaiak 6 kreditu ditu, 3 kreditu sail bakoitzak eta derrigorrezkoa den gaia da hirugarren mailan ematen dena.

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**GAITASUN ZUZENAK**

1. Ongizate fisiko, psikologiko eta sozialaren lorpenerako Osasunaren Psikologiaren kontzeptu, ezaugarri, eredu eta oinarrizko funtzioak.

2. Osasunaren Psikologiaren aplikazio arloak ezagutu hala nola beste diziplina profesional eta zientifikoekin dituen harremanak

3. Programazio eta balioespen teknikak aplikatzen jakitea, osasunaren prebentzioarekin erlazionatutako balioak, prozesu kognitiboak, emozionalak, psikobiologikoak eta portaerazkoak kontutan hartuz

4. Ongizate sozial eta psikologikoari buruzko txosten tekniko eta ahozkoak osatzeko gai izatea, Osasunaren Psikologiaren kode deontologikoa errespetatuz

**ZEHARKAKO GAITASUNAK**

Psikologiarekin zerikusia duen informazioa bilatzeko, kudeatzeko, eguneratzeko, hautatzeko, aztertze eta laburtze gai izatea, espezializatutako informazioko dokumentazio iturrietatik abiatuta.

Maila pertsonalean, profesionala den mundo zientifikoan modu eraginkorrean erlazionatzea eta komunikatzea: banaka nahiz taldeka, diziplina bakarreko zein anitzeko taldeetan lan egiteko gai izatea, ardurak hartuz eta jarduerak modu egokian baloratuz.

Psikologaren labidea erregulatzen duten lege-esparrua ezagutzea, eta printzipio etikoak eta kode deontologikoa aplikatzeko gai izatea.

Modu autonomoan ikasteko eta aritzeko ikaskuntzaren garrantzia baloratzeko gai izatea, lanbideratzeko beharreakoak diren gaitasunak eta ezaguzak eguneratzea eta ezagutza psikologikoen ekarpena egiteko.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

**EDUKI TEORIKOAK**

1. Gaia. Osasunaren Psikologiari Sarrera

2. Gaia. Osasuna eta faktore biopsikosozialak

3. Gaia. Estresa eta Osasuna

4. Gaia. Osasunaren psikologiaren aplikazioak

5. Gaia. Ongizatearen eredu hedoniko eta eudaimonikoak

6. Gaia. Determinatzaile psikosozialak bizitza zikloa eta ongizatea

7. Gaia. Testuinguru kulturalak, ikuspegi globala eta osasuna

8. Gaia. Sostengu soziala, bizitza aldaketak eta ongizatea

9. Gaia. Adimen emozionala eta erregulazioa, aldaketaren aurregitea, estrés ondo hazkuntza eta ongizatea

10. Gaia. Esku-hartze programak ongizatearen hobekuntzarako.

**EDUKI PRAKTIKOAK**

Eduki praktikokoak tailer, mintegi edo gelako praktiketako orduetan emango dira.

1. Praktika. Osasunaren sustapenerako eta gaixotasunaren prebentziorako ekimenak

2. Praktika. Osasunaren ebaluazioa eta faktore biopsikosozialak

3. Praktika estresa eta osasuna

4. Praktika. Osasunaren psikologiaren aplikazioak I

5. praktika. Osasunaren psikologiaren aplikazioak II
6. praktika. Ongizate hedonikoa
7. Praktika. Ongizate eudaimonikoa
8. praktika. Determinatzaile sozio-psikologikoak eta ongizatea
9. praktika. bizitza aldaketak eta ongizatea
10. praktika. osasun globala
11. praktika. aldaketaren aurregitea eta erregulazio afektiboa
12. praktika. Osasunaren esku-hartze programak

## METODOLOGIA

Irakasgaia bi zatitan banatzen da:

Lehen zatia nortasuna, ebaluazioa eta tratamendu psikologikoak saileko irakasleek emango dute. Osasunaren psikologiaren sarrera eta aplikazio klinikoak.

Bigarren zatia, gizarte psikologia eta zientzia portaren metodologiá saileko irakasleek emango dute. Osasunaren psikologia eta ongizatea.

Gaiak 30 ordu magistralak ditu bertan eduki teorikoa azalduko da nagusiki eta beste irakaskuntza motetan alderdi praktikoak landuko dira, zeintzuk tailer, mintegi edo praktiketari banatuko diren.

## IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
<b>Ikasgelako eskola-orduak</b>	30	2	21		2		5		
<b>Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.</b>	45	3	31,5		3		7,5		

**Legenda:** M: Magistrala

GL: Laborategiko p.

TA: Tailerra

S: Mintegia

GO: Ordenagailuko p.

TI: Tailer Ind.

GA: Gelako p.

GCL: P. klinikoak

GCA: Landa p.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 50
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 50

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluazioa jarraitua:

Zati teorikoa (%50): azterketa teorikoa burutuko da, finala edo partziala ikaslearen arabera. Lehenengo zati teorikoak 3 puntu balioko ditu eta bigarren zati teorikoak 2 puntu.

Zati praktikoa (%50): gela-praktika, tailer eta mintegien astez asteko ebaluazioa egingo da. Lehenengo zatiko praktikek 2 puntu balioko dute eta bigarren zatikoek 3 puntu. Zeharkako gaitasunen ebaluazioak amaierako notaren %5a suposatuko du.

Ebaluazio finala:

Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazio bidez ebaluatutako izateko, non %100 balioko duen azterketa finala burutu beharko duten eduki teoriko zein praktikoekin. Eskubide hori baliatzeko, ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgairen ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa edo ikasturtea hasten denetik kontatzen hasita.

Azterketen deialdi ofizialean zehaztutako datan ez aurkezteak deialdiari uko egitea suposatuko du. Deialdiari uko egiten dioten ikasleek aurkezteke kalifikazioa jasoko dute.

Azken emaitza: bi atalen arteko batuketa izango da.

#### **EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

Ohiko deialdiko ebaluzio sistema berdina jarraituko da.

#### **NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK**

Irakasleak kopistegian eta eGela plataforman ikasturtero utzitako material teoriko-praktikoa

#### **BIBLIOGRAFIA**

##### **Oinarrizko bibliografia**

Oinarrizko bibliografía: osasunaren psikologia

Amigo, I., Fernández, C., eta Pérez, M. (2009). Manual de Psicología de la Salud. Madrid: Piramide.

Bayés, R. (2000). Psicología del sufrimiento y de la muerte. Bartzelona: Martinez-Roca.

Bergeret, J. (1980). La personalidad normal y patológica. Edit. Gedisa. España. Cap. 1: Estructuras y Normalidad.

Brannon, L. eta Feist, J. (2000). Psicología de la Salud. Madrid: Paraninfo.

Canguilhem G. (1982). Lo Normal y lo Patológico. Edit. Siglo XXI. México. Cap. 4: Enfermedad, Curación, Salud.

Chiozza, L. (2007). ¿Por qué enfermamos? La historia que se oculta en el cuerpo. Edit. Libros del Zorzal. Buenos Aires.

Cruz Roche, R. (1991). Psicoanálisis: reflexiones epistemológicas. Edit. Espasa Calpe SA. Cap. 4: El Psicoanálisis, método terapéutico. (Punto 1: El Concepto de Salud en Psicoanálisis).

Esteve, R., eta Ramírez, C. (2003). El desafío del dolor crónico. Málaga: Aljibe.

Freud, S. y Bullit, W. (1973). El presidente Tomas W. Wilson, un estudio psicoanalítico. Edit. Letra Viva. Bs. As. Introducción.

Gil Roales-Nieto, J. (Arg.). (2004). Psicología de la Salud. Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones. Madrid: Pirámide.

Klimas, N. G., O'Brien, A., & Fletcher, M. A. (2008). Overview of HIV. Psychosomatic Medicine, 70, 523-530.

Laplanche, J. y Pontalis, J.B. (1996): Diccionario de Psicoanálisis. Edit. Paidós. Buenos Aires.

Martínez Lavin, M. (2006). Fibromialgia: cuando el dolor se convierte en enfermedad. Edit. Aguilar.

Remor, E., Arranz, P. y Ulla, S. (2003). El psicólogo en el ámbito hospitalario. Edit. Desclee de Brouwer.

Sapolsky, R. M. (2008). ¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés. Madrid: Alianza.

Simón, M. A. (Ed.). (1999). Manual de Psicología de la Salud. Fundamentos, Metodología y Aplicaciones. Madrid: Biblioteca Nueva.

Taylor, S. E. (2007). Psicología de la Salud. México D. F.: McGraw Hill.

Bienestar subjetivo hedónico y eudaimonico, psicológico y social

Obligatoria accesible en sitio web y se hará versión impresa en fotocopiadora Zorroaga:

Bienestar subjetivo hedónico y eudaimonico, psicológico y social

Bilbao, M.A., Techio, E. Et al (2011). Bienestar Subjetivo y Psicológico Social CAPÍTULO 6. En D.Paez, C. Martín-Beristain, JL Gonzalez, N. Basabe & J. De Rivera (Coords.) Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz. Madrid: Fundamentos.

En sitio Web [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod) : archivo Salud 2008\_Ficha Tecnica I: Bienestar y Valoración Psico-Social de la Salud Mental y archivo Bienestar psicológico, social y clima emocional en Materiales y Escalas

Emociones positivas, negativas y Bienestar

Paez, D., Bobowik, M., Carrera, P. & Bosco, S, (2011). Evaluación de la Afectividad durante diferentes episodios. ANEXO AL CAPÍTULO 4. En D.Paez, C. Martín-Beristain, JL Gonzalez, N. Basabe & J. De Rivera (Coords.) Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz. Madrid: Fundamentos.

En sitio Web [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod): archivo Evaluación de Afectividad durante diferentes episodios emocionales en Materiales y Escala

Hechos de cambio vital, creencias básicas y bienestar

Paez, D. Vazquez, C. Et al (2011) Crecimiento Post-estrés y Post Traumático CAPÍTULO 9. En D.Paez, C. Martín-Beristain, JL Gonzalez, N. Basabe & J. De Rivera (Coords.) Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz. Madrid: Fundamentos.

Arnosó, M. et al (2011). Creencias Básicas sobre el yo y el Mundo. CAPÍTULO 7. En D.Paez, C. Martín-Beristain, JL Gonzalez, N. Basabe & J. De Rivera (Coords.) Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz. Madrid: Fundamentos.

En sitio Web [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod): archivo Violencia colectiva y creencias básicas sobre el mundo, los otros y el yo. Impacto y reconstrucción en Materiales y Escalas

Apego y Amor

Ubillos, S. Et al (2004). Relaciones Íntimas: Atracción, Amor y Cultura. Cap.15 En, D. Páez, I. Fernández, S. Ubillos y E. Zubieta Psicología Social, Cultura y Educación. Madrid: Pearson. Libro descatalogado. Descargable en sitio Web [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod) en Publicaciones archivo Psicología Social, Cultura y Educación, Capítulo 15.

Regulación afectividad y bienestar

Paez, D., Martínez, F. & Campos, M.(2011) Regulación y afrontamiento de afectividad positiva y negativa. Manuscrito borrador inédito. Descargable en sitio Web [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod) archivo Ficha 8 Regulación y Afrontamiento Emocional afectividad negativa y positiva y archivo Instrumentos Informe practica 8b 2010\_Regulación y Afrontamiento Emocional en Materiales y Escalas

\* los artículos y capítulos con este signo se pueden descargar del sitio web del Grupo Consolidado Cultura Cognición y Emoción o del sitio web de Psicothema. Las escalas de satisfacción con la vida de Diener, la escala de PANAS de Watson, de Bienestar psicológico de Ryff, de Bienestar social de Keyes y de Emociones positivas/negativas de Fredrick

### **Gehiago sakontzeko bibliografia**

- Adler, N., & Matthews, K. (1994). Health Psychology: why do some people get sick and some stay well? *Annual Review of Psychology*, 45, 229-259.
- Astudillo, W., Mendinueta, C., & Orbegozo, A. (2002). Presente y futuro de los cuidados paliativos. In W. Astudillo, A. Morales, E. Clavé, A. Cabarcos & E. Urdaneta (Eds.), *Avances recientes en cuidados paliativos*. Donostia: Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.
- Baum, A., & Posluszny, D. M. (1999). Health Psychology: mapping biobehavioral contributions to health and illness. *Annual Review of Psychology*, 50, 137-163.
- Bayés, R. (2000). *Psicología del sufrimiento y de la muerte*. Barcelona: Martínez-Roca.
- Bayés, R. (2002). El sufrimiento: evaluación y medidas para su alivio. In W. Astudillo, A. Morales, E. Clavé, A. Cabarcos & E. Urdaneta (Eds.), *Avances recientes en cuidados paliativos* (pp. 285-294). Donostia: Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.
- Bayés, R., & Borrás, F. X. (1999). Psiconeuroinmunología y salud. In M. A. Simón (Ed.), *Manual de Psicología de la Salud. Fundamentos, Metodología y Aplicaciones* (pp. 77-114). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Benedito, M. C., & López, J. A. (1997). Intervención psicológica en el asma bronquial infantil. In M. G. P. Orts & R. B. Arnal (Eds.), *La práctica de la Psicología de la Salud* (pp. 127-154). Valencia: Promolibro.
- Botella, C., & Benedito, M. C. (1993). *Asma bronquial*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., & Fawzy, I. F. (2002). Group interventions for individuals with serious medical illness. In M. A. Chesney & M. H. Antoni (Eds.), *Innovative approaches to health psychology: Prevention and treatment lessons from AIDS. Application and practice in health psychology* (pp. 197-217). Washington D. C., US: American Psycholog

### **Aldizkariak**

- Revistas acceso libre  
Psicothema : [www.psicothema.com/](http://www.psicothema.com/)  
Boletín de Psicología: [www.uv.es/seoane/boletin/boletin.html](http://www.uv.es/seoane/boletin/boletin.html)  
Intervención Psicosocial: [www.scielo.isciii.es/scielo.php](http://www.scielo.isciii.es/scielo.php) Una vez allí pedir Intervencion Psicosocial  
Uztaro ([www.uztaro.com](http://www.uztaro.com))  
Revistas Biblioteca facultad  
Ansiedad y Estrés  
Revista de Psicología Social  
Health Psychology  
International Journal of Health and Clinical Psychology  
Journal of Personality and Social Psychology  
Personality and Social Psychology Review  
Personality and Social Psychology Bulletin  
Revue Internationale de Psychologie Sociale

### **Interneteko helbide interesgarriak**

- World Health Organisation ([www.who.int/en/](http://www.who.int/en/))  
Este sitio web del Grupo Consolidado de Investigación Cultura Cognición y Emoción están todos los materiales obligatorios descargables  
[www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod) mirar en Materiales y Escalas y en Publicaciones Emociones y Bienestar  
Los sites siguientes tienen amplio material en castellano sobre bienestar, emociones y factores psicosociales  
Sitio de Carmelo Vazquez UCM  
<http://www.ucm.es/info/psisalud/carmelo/>  
<http://www.psicologiapositiva.org>  
Sitio de Itziar Fernández UNED  
<http://www.uned.es/dpto-psicologia-social-y-organizaciones/paginas/profesores/Itziar.htm>  
Sitio de Pilar Carrera et al UAM  
<http://www.scientia-affectus.es/>  
Sitio Web del Laboratorio de Emociones de la Universidad de Malaga  
Información sobre Inteligencia, regulación emocional y Bienestar  
<http://www.emotional.intelligence.uma.es>  
Sites internet inglés  
Site web sobre bienestar de Ed Diener  
<http://www.psych.uic.edu/~ediener>  
Sitio anglófono de información sobre bienestar y Psicología positiva  
<http://www.positivepsychology.org>  
Sitio holandés que centraliza la información mundial sobre factores psicosociales del bienestar

<http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

Site de Bárbara Fredickson especialista de emociones positivas

[http://www.unc.edu/peplab/barb\\_fredickson\\_page\\_html](http://www.unc.edu/peplab/barb_fredickson_page_html)

Site de Sonya Lyubomirsky especialista de la Psicología del bienestar

<http://www.faculty.ucr.edu/sonja/~index/html>

Site Internet sobre expresión emocional y bienestar de James Pennebaker

<http://www.psy.utexas.edu/pennebaker>

Site Internet de la especialista del amor Elaine Hatfield

<http://www2.hawaii.edu/~elaine>

Sites internet francés sobre bienestar

<http://www.psychologiepositive.info>

<http://www.psychologie-positive.net>

Sitio de Bernard Rimé sobre expresión emocional y bienestar

<http://www.uclouvain.be/en-perso-bernard-rime>

## OHARRAK