

15689. PSICOSOCIOLOGÍA DE LA SALUD

Profesor: *Darío Páez* (Grupo 01:02, castellano)

Código: 15689

Curso indiferente

Asignatura optativa

Primer cuatrimestre

Créditos totales: 4,5 Créditos teóricos: 3 Créditos prácticos: 1,5

OBJETIVOS GENERALES

- 1- Definir bienestar y su relación con las concepciones de salud mental
- 2- Examinar los factores psico-sociales de la salud y del bienestar, tanto a nivel individual como colectivo
- 3- Conocer, responder y auto-evaluarse en instrumentos de bienestar y factores psico-sociales
- 4- Obtener información sobre afectividad y regulación emocional aplicables al desarrollo personal
- 5- Conocer las diferentes formas de inteligencia emocional y los determinantes culturales del ajuste socio-psicológico

Objetivos Específicos

1. Definir:
 - 1.1 Equilibrio afectivo y bienestar
 - 1.2 Satisfacción vital
 - 1.3 Criterios de salud mental
2. Analizar los correlatos psicosociales del bienestar:
 - 2.1 Bienestar y Factores Socio-demográficos: Edad y Nivel Socio-económico
 - 2.2 Bienestar, Sexo e Identidad de Género
 - 2.3 Bienestar, Rasgos de Personalidad y Valores Culturales
 - 2.4 Determinantes Socio-culturales del Bienestar Colectivo
3. Examinar los efectos del estrés sobre el bienestar y la salud, así como sus mecanismos explicativos
4. Examinar los efectos del apoyo social objetivo, subjetivo y del "capital social" sobre el bienestar y la salud, así como sus mecanismos explicativos
5. Examinar los efectos de la socialización afectiva, particularmente los estilos de apego y las relaciones familiares, sobre el bienestar y la salud, así como sus mecanismos explicativos
6. Examinar la relación entre relaciones amorosas y bienestar, en particular la relación entre estilos de apego y de relaciones íntimas, así como entre atractivo físico-corporal y bienestar
7. Examinar la relación entre regulación afectiva y bienestar, en particular la relación entre estilos de afrontamiento, inteligencia emocional y salud
8. Examinar la relación entre creencias sociales, bienestar y salud
9. Conocer sus puntos fuertes y débiles en relación al bienestar
10. Sacar conclusiones y reglas para mejorar la IE y regulación emocional personal

TEMARIO

TEMA I BIENESTAR Y VALORACIÓN PSICO-SOCIAL DE LA SALUD MENTAL

- 1.1 Equilibrio Afectivo y Bienestar como predominio de Emociones Positivas sobre las Negativas
 - 1.1.1 Afectividad Positiva
 - 1.1.2 Afectividad Negativa
- 1.2 Satisfacción Vital o Juicio Positivo sobre Calidad de Vida en diferentes Areas
 - 1.2.1 Satisfacción personal Consigo Mismo y Auto-estima (instrumento SWL de Diener)
 - 1.2.2 Felicidad Global
- 1.3 Criterios de Salud Mental
 - 1.3.1 Deficitarios: Ausencia de síntomas y enfermedad
 - 1.3.1.1 Ausencia de Síntomas
 - 1.3.1.2 Ausencia de “Síndromes de Síntomas” o Psicopatología Estructurada
 - 1.3.2 Positivos: No solo la ausencia de síntomas y de enfermedad
 - 1.3.2.1 Salud Mental Positiva Entendida como un conjunto de criterios asociados en gran medida a la dimensión crecimiento.

TEMA II DETERMINANTES SOCIO-PSICOLÓGICOS DEL BIENESTAR: IDENTIDAD DE GÉNERO, AUTOMONITORAJE Y AUTOCONCIENCIA

- 2.1 Factores Socio-demográficos y Salud Física
 - 2.1.1 Edad:
 - 2.1.2 Nivel Socio-económico y Salud Física:
- 2.2 Sexo e Identidad de Género
 - 2.2.1 Hombres:
 - 2.2.2 Explicaciones:
 - 2.2.2.1 Socialización Diferencial; Asignación Diferencial de Roles, Poder y Estatus; Percepción y Expresión Estereotípica
 - 2.2.2.2 Internalización Psicológica: Dimensión de Masculinidad-Femineidad o Expresividad versus Instrumentalidad
 - 2.2.2.3 Socio-culturales: Pertenencia a Grupos de alto Estatus y Cultura
 - 2.2.3 Determinantes Socio-culturales que favorecen el Bienestar Individual y Colectivo
 - 2.2.3.1 Desarrollo Social, Calidad de Vida e IDH
 - 2.2.3.2 Dimensiones Culturales
 - 2.2.3.3 Valores Culturales
- 2.3 Diferencias en Bienestar en base a Rasgos de Personalidad y Valores Culturales
 - 2.3.1 Responsabilidad o Rectitud, “conciencizado” Dureza o Hardiness
 - 2.3.2 Locus de Control Interno o Creencia en la Capacidad de Controlar su Vida - faceta de Responsabilidad
 - 2.3.3 Bajo Neuroticismo, Estabilidad Emocional y Bienestar
 - 2.3.4 Extraversión-Introversión, Asertividad e Instrumentalidad y Bienestar
 - 2.3.5 Amabilidad, Expresividad y Bienestar
 - 2.3.6 Apertura Intelectual y Afectiva, Inteligencia, Asertividad e Instrumentalidad y Bienestar
 - 2.3.7 Personalidad de Tipo A
 - 2.3.8 Autoconsciencia Privada y mayor Intensidad Afectiva
 - 2.3.9 Auto-monitoraje y Ajuste Social
 - 2.3.10 Auto-monitoraje, Autoconsciencia Pública, Sociabilidad Voluntaria y Valoración de la Persona Autónoma

TEMA III ESTRÉS Y BIENESTAR

3.1 Pérdida de Salud: Factores de Riesgo y Sucesos o Cambios Vitales Estresantes

3.2 Estrés, Rapidez de la Vida, Cultura y Bienestar:

3.3 Mecanismos Explicativos:

3.3.1 Cognitivo

3.3.2 Inmuno-fisiológico

3.3.3 Conductual

3.3.4 Alteración Afectiva

TEMA IV APOYO SOCIAL, CAPITAL SOCIAL Y BIENESTAR

4.1 Apoyo Social Objetivo o Integración Social

4.2 Apoyo Social Subjetivo

4.3 Funciones del Apoyo Social y Efectos sobre el Bienestar:

4.3.1 Funciones a nivel Instrumental, Cognitivo y Emocional

4.3.2 Efecto Directo sobre el Bienestar

4.3.3 Efecto Indirecto o Amortiguador del Bienestar

4.4 Capital Social y Bienestar Colectivo: La Confianza Interpersonal

4.4.1 Capital Social: Confianza en los Otros y Normas Institucionales e Informales de Cooperación y Comunicación

4.4.2 Confianza Interpersonal y Personalidad

4.4.3 Confianza Interpersonal y Factores Socio-culturales

Artículo Factores Psicosociales y Salud Mental de DPaez et al

TEMA V APEGO, RELACIONES FAMILIARES Y BIENESTAR

5.1 Relaciones Afectivas – Apego -y Bienestar

5.2 Estilos de Apego y Relaciones Interpersonales

5.3 Apego y Contextos Socio-Culturales

5.4 Estilos de Socialización Parental en base a dimensiones de Control y Afectividad

5.5 Estilos de Socialización Parental, Contextos Socio-Culturales y Ajuste Social

5.5.1 Estilo de Socialización Democrático, Contexto Cultural Individualista y Ajuste Social

5.5.2 Estilo de Socialización Autoritario, Contexto Cultural Colectivista Asiático y Ajuste Social

5.6 Familia, Bienestar, Ajuste Social y Contexto Cultural

5.6.1 Conflicto Familiar y Bienestar

5.6.2 Individualismo - Colectivismo, Convivencia Familiar y Ajuste Social

TEMA VI RELACIONES ÍNTIMAS Y BIENESTAR APEGO Y AMOR ROMÁNTICO

6.1 Relaciones Intimas, Atracción y Bienestar

6.1.1 Factores de la Atracción Interpersonal

6.1.2 Atractivo Físico y Bienestar: “Lo belleza no depende de quien mire”

6.1.3 Atractivo Físico y Bienestar: “Lo bello es bueno”

6.1.4 Relación entre Atracción Interpersonal y Bienestar:

6.1.4.1 Perspectiva Sociocultural

6.1.4.2 Perspectiva Evolucionista: El atractivo físico es signo de salud y capacidad de adaptación

6.1.5 Satisfacción corporal, atractivo y Bienestar:

6.1.5.1 Relación entre satisfacción corporal y bienestar ($r=16$ y 24 con indicadores de ajuste (Berscheid & Reid, 1998) y entre insatisfacción y menor auto-estima

Sesgo de positividad (menor probabilidad percibida media de tener sobrepeso que la media) y rejuvenecimiento (adultos se perciben con aspecto más joven que edad real)

6.1.5.2 Peso y bienestar Aumento de la musculación en el hombre y de la delgadez en mujer como ideal

6.1.5.3 Peso y Diferencias de género y culturales: mayor importancia e insatisfacción con el cuerpo en

6.1.5.4 Mitos y realidades del sobre peso

6.2 Amor, Relaciones Intimas y Bienestar

6.2.1 Amor y Bienestar

6.2.2 Estilos de Amor

6.2.3 Apego y Estilos de Amor

6.3 Preferencias ante los Estilos de Amor en Función del Género

6.3.1 Explicaciones

6.3.1.1 Evolutivas

6.3.1.2 Socioculturales

6.4- Estilos de Amor

6.4.1 Contextos Sociales con mayores

6.4.2 Contextos Socio-culturales de menores Recursos, Colectivistas y Jerárquicos

TEMA VII AFRONTAMIENTO EMOCIONAL – EL CASO DEL ENOJO Y LA TRISTEZA

7.1 Afrontamiento del Estrés

7.1.1 Tipos de Afrontamiento y Adaptación:

7.1.1.1 Afrontamiento de Aproximación Instrumental: Planificación y adaptación en contextos modificables

7.1.1.2 Afrontamiento de Aproximación Cognitiva

7.1.2 Formas de Afrontamiento asociadas a Rasgos de Ansiedad y Malestar

7.2 Vivencia Emocional y Estilos Adaptativos e Inadaptativos de Afrontamiento en función del Contexto Socio-Cultural: El caso del Enojo y de la tristeza

7.2.1 Vivencia y Afrontamiento Emocional

7.2.2 Estilos Adaptativos/ Inadaptativos de Afrontamiento y Contexto Socio-Cultural:

7.2.2.1 Estilo Estoico, de Auto-control y minimización de la Vivencia, a nivel de Expresión y Conducta

7.2.2.2 Estilo Catártico, de Intensificación de la Vivencia, a nivel de Expresión y Conducta

7.2.2.3 Afrontamiento Primario o de Modificación del Medio

7.2.2.4 Afrontamiento Secundario de Auto-modificación

7.3 Vivencia Emocional y Estilos Adaptativos e Inadaptativos de Afrontamiento en las relaciones de pareja

7.3.1 Características de las parejas

7.3.2 Características de las parejas satisfechas frente a insatisfechas

7.3.2.1 Estilo de validación (entiendo, comprendo...) frente a estilo "muro de piedra" o cara de póquer (respuestas evasivas y de abandono de la situación)

7.3.2.2 Estilo de desescalamiento

7.3.2.3 Expresión de afecto frente a desprecio, disgusto y asco



TEMA VIII COMUNICACIÓN EMOCIONAL, ALEXITIMIA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR

8.1 Comunicación Emocional: Efectos sobre el Bienestar del Compartir y de la Inhibición de la Expresión Verbal de las Emociones

8.1.1 Inhibición Emocional y Malestar

Asociación entre Represión, como faceta de Neuroticismo, y Bienestar ($r = -.040$)

8.1.2 Expresión Emocional y Bienestar

Efectos positivos en la Salud Física y Bienestar a largo plazo

8.1.3 Compartir Emocional: Intensidad, Memoria Emocional y Sensibilización

8.2 Explicaciones del Efecto de la Comunicación y Expresión Emocional

8.2.1 La Expresión Verbal es solo un Efecto de la Activación y no es funcional

8.2.2 La Expresión Verbal es positiva para la gente que tiene un déficit de Comunicación Verbal

8.2.3 La Expresión Verbal Emocional puede ser Adaptativa:

8.2.3.1 Si se asocia a la Re-evaluación (Asimilación Cognitiva)

8.2.3.2 Si se asocia a que el otro da Apoyo Emocional y mediante un Conflicto Cognitivo ayuda a la Re-evaluación

8.2.4 La Expresión Verbal Emocional es Funcional: Objetiva la Afectividad y ayuda a la Integración Social

8.2.5 Socio-Cultural: La Expresión de Emociones Personales es más Valorada y Adaptativa en Contextos Culturales Individualistas

8.3 Efectos del Déficit en la Comunicación Emocional La Alexitimia

8.3.1 La Alexitimia, como Déficit en la Identificación y Expresión Emocional

8.3.2 Alexitimia y Estilos de Afrontamiento

8.3.2.1 Alexitimia y Afrontamiento de Evitación: Menor Expresión Emocional y Malestar

8.3.2.2 Falta de Expresión Emocional e Inhibición :

8.4 La Inteligencia Emocional y Bienestar

8.4.1 Concepto de Inteligencia Emocional

8.4.2 Inteligencia Emocional y Alexitimia: Factores de Riesgo para el Bienestar

8.4.2.1 Pensamiento Operatorio (Alexitimia -TAS) y la baja Atención hacia las

8.4.2.2 Dificultad para Identificar las Emociones (Alexitimia -TAS) y baja Claridad Emocional (IE) como factor de riesgo para el Bienestar

8.4.2.3 Dificultad para Expresar las Emociones (Alexitimia -TAS) y baja capacidad de

Regulación Afectiva (IE) como factor de riesgo para el Bienestar

8.4.3 Expresión Verbal, Ajuste Social y Contextos Socio-culturales

TEMA IX CREENCIAS, ACTITUDES Y CONDUCTA

9.1 Sesgos Cognitivos

9.1.1 Percepción de Control y Falsa Unicidad

9.1.2 Percepción de Riesgo, Optimismo Ilusorio e Ilusión de Invulnerabilidad

9.2 Optimismo Atribucional y Bienestar

9.3 Sesgos Positivistas, Adaptación y Bienestar

9.3.1 ¿Cuándo son los Sesgos Inadaptativos?

9.4 Sesgos Positivistas y Dimensiones Culturales: Individualismo-Colectivismo

BIBLIOGRAFÍA

- R Layard (2005) La Felicidad Madrid: Taurus
- MEP Seligman (1995) No puedo ser más alto, pero puedo ser mejor Barcelona: Grijalbo Caps 8 y 1.2
- MEP Seligman (2003) La Auténtica Felicidad Barcelona: Vergara
- Berscheid, E & Reiss, HT (1998) Attraction and close relationships En DT Gilbert, ST Fiske & G Lindzey (Eds) The Handbook of Social Psychology Boston: McGrawHill Vol II Pags 193-282*
- L Carstensen, HH Fung & ST Charles (2003) Socioemotional selectivity Theory and the regulation of emotion in the second half of life Motivation and Emotion, 27, 103-123*
- E Diener & EM Suh (2000) Culture and Subjective Well-Being Cambridge: MIT Press*
- E Diener, EM Suh, RE Lucas & HL Smith (1999) Subjective well-being Psychological Bulletin, 125, 276-302*
- E Diener, EM Suh, RE Lucas (2003) Personality, Culture and Subjective well-being Annual Review of Psychology, 52, 403-25*
- Fincham, FD & Beach, SRH (1999) Conflict in Marriage Annual Review of Psychology, 50, 47-77*
- Gottman, JH & Notaris, CI (2000) Decade Review: observing marital interaction Journal of Marriage and the Family, 62, 927-947
- DPaez, I Fernandez, S Ubillos & E Zubietta (2003) Psicología Social, Cultura y Educación Madrid: Pearson Paginas y capítulos señalados en el temario*
- RM Ryan & EL Deci (2001) On Happiness and Human Potential Annual Review of Psychology, 52, 141-66*
- CD Ryff & B Singer (2005). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of Human Health and well-being En CR Snyder & SJ Lopez (Eds) Handbook of Positive Psychology Pags 541-55*
- * Artículos y libros en la biblioteca y hemeroteca de la Facultad

Cursos asociados

Psicología de la Salud

Psicología Comunitaria

Psicología de la Motivación y Emoción

Libro útil J, Reeve(2003) Motivación y Emoción México: McGraw Hill

EVALUACIÓN

El 30% de la calificación final corresponderá a la participación, realización y entrega de las prácticas de la asignatura. El 70% restante se evaluará a partir de una prueba objetiva acerca de los conocimientos adquiridos en la asignatura.