

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2021/22

**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: Psikologia Klinikoa eta Osasunaren Psikologia eta Ikerketa Metodologia saila.

Irakasleoa: Goretti Soroa (koord.)(Goretti.soroa@ehu.eus) eta Garazi Labayru (garazi.labayru@ehu.eus).

2. ZATIA: Gizarte Psikologia saila.

Irakasleoa: Arrate Aguirrezabal (arrate.aguirrezabal@ehu.eus), Iduzki Soubelet (iduzki.soubelet@ehu.eus) eta Saioa Telletxea (saioa.telletxea@ehu.eus).

**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 errekuiperaketa eta hobetzerazuzendutako gaitasun praktikoko batzuen irakaskuntza, ikasleek beren garapen profesionalean aplikatu ditzaten. Irakasgai hau bi sailen artean ematen da, lehenengo zatia Psikologia Klinikoa eta Osasunaren Psikologia eta Ikerketa Metodologia saileko irakasleek ematen dute (Goretti Soroa eta Garazi Labayru), bigarrena berriz Gizarte Psikologia sailekoek (Arrate Aguirrezabal, Iduzki Soubelet eta Saioa Telletxea). 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 oinarriko 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.

**CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS**

**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. Testuinguru kulturalak, ikuspegi globala eta osasuna
7. Gaia. Ongizatearen mugatzaile psikosozialak
8. Gaia. Bizitza zikloa eta ongizatea
8. Gaia. Ongizatea sustatzeko esku-hartze programak

**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. Osasuna kultura ezberdinen arabera
7. Praktika. Determinatzaile psikosozialak eta ongizatea (I): genero mandatuen eragina emakumeen osasunean
8. praktika. Determinatzaile psikosozialak eta ongizatea (II)
9. praktika. Bizitza aldaketak eta ongizatea (I): heriotz-on
10. praktika. Bizitza aldaketak eta ongizatea (II): idazketa terapeutikoa
11. praktika. Osasuna sustatzeko esku-hartze programak

## METODOLOGIA

Irakasgaia bi zatitan banatzen da:

Lehen zatia Psikologia Klinikoa eta Osasunaren Psikologia eta Ikerkuntza metodologia saileko irakasleek emango dute. Osasunaren psikologaren sarrera eta aplikazio klinikoak.

Bigarren zatia, Gizarte Psikologia 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 praktiketan banatuko diren.

\* Konfinamendu kasuan, eskola teorikoak BBC plataforma bidez emango lirateke. Gelako praktikak, tailerrak eta mintegiak aldiz, bideratutako lanen bitartez.

## IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	30	2	21		2		5		
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	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

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 30
- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 50
- Banakako lanak % 20

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluazioa jarraitua:

Zati teorikoa (%50): Lehenengo zati teorikoak 3 puntu balioko ditu (azterketa) eta bigarren zati teorikoak 2 puntu (irakasle bakoitzaren arabera) ebaluazioa: idatzizko froga, portafolioa edo banakako lana).

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.

Ebaluazio finala:

Ikasleek eskubidea izango dute azken ebaluazio bidez ebaluatuak 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, betiere, bi zatiak gaindituak daudelarik.

\* Konfinamendu kasuan, ebaluazioa online bidezko plataformekin bideratuko lirateke: BBC, e-Gela, emailing...

## 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

## BIBLIOGRAFÍA

### Oinarrizko bibliografia

- Adler, N. eta Matthews, K. (1994). Health Psychology: why do some people get sick and some stay well? Annual Review of Psychology, 45, 229-259.
- Amigo, I. (2020). Manual de Psicología de la Salud (4 ed). Pirámide.
- Bergeret, J. (1980). La personalidad normal y patológica. Editorial Gedisa.
- Brannon, L. eta Feist, J. (2000). Psicología de la Salud. Paraninfo.
- Canguilhem, G. (1982). Lo Normal y lo Patológico. México: Siglo XXI.
- Chiozza, L. (2007). ¿Por qué enfermamos? La historia que se oculta en el cuerpo. Editorial Libros del Zorzal.
- Cruz Roche, R. (1991). Psicoanálisis: reflexiones epistemológicas. Editorial Espasa Calpe SA.
- Eisemberg, L. (1977). Disease and illness. Culture, Medicine and Psychiatry, 1, 9-23.
- Esteve, R. eta Ramírez, C. (2003). El desafío del dolor crónico. Aljibe.
- Haranburu, M. eta Sansinenea, E. (2004). Osasunaren Psikologia. UPV/EHU.
- Kim, H., Doiron, K., Warren, M. eta Donaldson, S. (2018). The international landscape of positive psychology research: a systematic review. International Journal of Wellbeing, 8(1), 50-70.
- Laplantine, F. (1999). Antropología de la enfermedad. Estudio etnológico de representaciones etiológicas y terapéuticas en la sociedad occidental contemporánea. Del Sol.
- Marks, D., Murray, M., Evans, B., Willing, C., Woodall, C. eta Sykes, C. (2008). Psicología de la Salud. Teoría, Investigación y práctica. Manual Moderno.
- Morrison, V. eta Bennet, P. (2008). Psicología de la Salud. Pearson.
- Ogden, J. (2019). Health Psychology (6th ed.). Mc Graw Hill.
- Pennebaker, J. (1997). Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. Psychological Science, 8(3), 162-166.
- Remor, E., Arranz, P. eta Ulla, S. (2003). El psicólogo en el ámbito hospitalario. Editorial Desclee de Brouwer.
- Rodríguez-Marín, J. eta Neipp, M.C. (2008). Manual de Psicología Social de la Salud. Síntesis.
- Sapolsky, R.M. (2008). ¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés. Alianza.
- Simón, M.A. (1999). Manual de Psicología de la Salud. Fundamentos, Metodología y Aplicaciones. Alianza.
- Taylor, S.E. (2007). Psicología de la Salud. McGraw Hill.
- Vázquez, C. eta Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva. Alianza Editorial.

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- Amutio, A. (2006). Relajación y meditación. Un manual práctico para afrontar el estrés. Biblioteca Nueva.
- Astudillo, W., Mendinueta, C. eta 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. Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.
- Baum, A. eta Posluszny, D.M. (1999). Health Psychology: mapping biobehavioral contributions to health and illness.
- Bayés, R. (2000). Psicología del sufrimiento y de la muerte. Martinez-Roca.
- Bayés, R. eta Borrás, F. X. (1999). Psiconeuroinmunología y salud. In M. A. Simón (Ed.), Manual de Psicología de la Salud.
- Bayés, R., Arranz, P., Barbero, J. eta Barreto, P. (1996). Propuesta de un modelo integral para una intervención terapéutica paliativa. Medicina paliativa, 3, 114-121.
- Blanco, A. eta Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. Psicothema, 17, 582-589.
- Calhoun, L.G. eta Tedeschi, R.G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: new considerations. Psychological Inquiry, 15, 93-102.
- Calhoun, L.G. eta Tedeschi, R.G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework. En L. G. Calhoun y R.G. Tedeschi (Eds.) Handbook of Posttraumatic Growth (pp.1-23). Lawrence Erlbaum.
- Casullo, M.M. (2008). Prácticas en Psicología Positiva. Bs. Aires: Lugar Editorial.
- Esteban, M.L. (1996). Emakumeen osasunaz beraiei galdezka. Ugalketa eta sexualitate eredu desberdinak. Uztaro, 17, 3-45.
- Fernández- Abascal, F. (2008) Emociones Positivas. Pirámide.

Kim, H., Doiron, K., Warren, M. eta Donaldson, S. (2018). The international landscape of positive psychology research: a systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 50-70.  
Klimas, N.G., O'Brien, A. eta Fletcher, M.A. (2008). Overview of HIV. *Psychosomatic Medicine*, 70, 523-530.

### 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)  
<https://www.ehu.eus/es/web/psicologiasocialcce/psicologia-soziala-cce>  
<http://www.ucm.es/info/psisalud/carmelo/> <http://www.psicologiapositiva.org>  
<http://www.emotional.intelligence.uma.es>  
ILGA ([www.ilga.org](http://www.ilga.org))  
Gehitu: [www.gehitu.org](http://www.gehitu.org)  
Felgtb: [www.felgtb.org](http://www.felgtb.org);  
CESIDA ([www.cesida.org](http://www.cesida.org))  
SESIDA ([www.seisida.net](http://www.seisida.net))  
ONUSIDA ([www.unaids.org](http://www.unaids.org))  
Garapenaren ONG ([www.ongdeuskadi.org/es/](http://www.ongdeuskadi.org/es/)).  
[www.creacionpositiva.org](http://www.creacionpositiva.org)  
<http://www.psych.uic.edu/~ediener>  
<http://www.positivepsychology.org>  
[http://www.unc.edu/peplab/barb\\_fredickson\\_page\\_html](http://www.unc.edu/peplab/barb_fredickson_page_html)  
<http://www.faculty.ucr.edu/sonja/~index/html>  
<http://www.psy.utexas.edu/pennebaker>  
<http://www.uclouvain.be/en-perso-bernard-rime>

### Osasun Ministeritzaren informazioa

Bizitza osasuntsua: <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/vida-saludable/inicio/>  
Osasunaren Sustapena I: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/home.html>  
Osasunaren Sustapena II: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/home.html>  
Bizitza-estilo osasuntsuak: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>  
Gaixotasunaren eta Gaizkiegonaren prebentzioa:  
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/home.html>

### OHARRAK