



Intervención
Psicológica

Conceptos Básicos I: Salud Índice General

Cristina Gil
Ana María Pérez
José Antonio Ruiz
Pilar Sanjuán
Rosa María Valiente

Capítulo I: Determinantes genéticos y culturales de la personalidad

Pilar San Juan

Ana M^a Pérez García

A. Contenidos teóricos

1. Determinantes genéticos en la personalidad
 - 1.1. Genética conductual
 - 1.1.1. Conceptos básicos
 - 1.1.2. Tipos de diseños
 - 1.1.3. Análisis de datos
 - 1.1.4. Algunos resultados obtenidos por la genética conductual
 - 1.1.5. Hallazgos más importantes de la genética conductual
 - 1.1.5.1. Importancia del ambiente
 - 1.1.5.2. Influencia de los ambientes compartidos
 - 1.1.6. Algunos puntos débiles de los estudios
 - 1.2. Algunos hallazgos de la genética molecular
 - 1.3. Consideraciones finales sobre la investigación genética
2. influencias culturales en la personalidad
 - 2.1. La cultura y las dimensiones de diferenciación cultural
 - 2.1.1. Simplicidad-Complejidad
 - 2.1.2. Flexibilidad-Rigidez
 - 2.1.3. Colectivismo-Individualismo
 - 2.2. Perspectivas en el estudio de la personalidad y la cultura
 - 2.3. Diferencias en personalidad en función de la cultura
 - 2.3.1. Constitución del *self*
 - 2.3.2. Cognición
 - 2.3.3. Motivación

2.4. Implicaciones para la Psicología de los Rasgos

Bibliografía

B. Material complementario

Actividades Facilitadoras

Autoevaluación

Apéndices

Capítulo II. Procesos de valoración, afrontamiento y atribución

Ana M^a Pérez García

Pilar San Juan

A. Contenidos teóricos

1. Introducción
2. El estrés y sus consecuencias
 - 2.1. Del estrés físico al psicológico
 - 2.2. El estrés psicológico
 - 2.3. Tipos de estresores
 - 2.4. Medida del estrés
 - 2.5. La respuesta de estrés
 - a) Manifestaciones físicas
 - b) Manifestaciones emocionales
 - c) Manifestaciones cognitivas
 - d) Manifestaciones motoras
 - e) Manifestaciones conductuales
3. Factores personales implicados en la percepción de estrés
 - 3.1. Valoración cognitiva de la situación
 - 3.1.2. Primaria
 - 3.2.2. Secundaria
 - 3.2. Características personales
4. El afrontamiento
 - 4.1. Conceptualización
 - 4.2. Afrontamiento como "estilo" o como "proceso"
 - 4.3. Medida del afrontamiento
 - a) Propuesta de Lazarus y colaboradores
 - b) Propuesta de Peacock y Wong
 - c) Propuesta de Endler

- 4.4. Relaciones entre personalidad y afrontamiento
- 5. La atribución
 - 5.1. Conceptualización
 - 5.2. Procesos de atribución: Factores causales
 - 5.3. Medida de la atribución
 - 5.4. Consecuencias de la atribución
 - 5.4.1. Cognitivas
 - 5.4.2. Emocionales
 - 5.4.3. Motivacionales
 - 5.5. Evidencia clínica
- 6. Consideraciones finales

Bibliografía

B. Material complementario

Mapas conceptuales

Actividades Facilitadoras

Autoevaluación

Apéndices

Capítulo III. Personalidad y Salud

Ana M^a Pérez García

Pilar San Juan

A. Contenidos teóricos

1. Introducción
2. Estudio de las relaciones entre personalidad y salud
 - 2.1. Criterios considerados
 - 2.2. Modelos de asociación
 - 2.1.1. Estrés como modulador
 - 2.1.2. Conducta de salud
 - 2.1.3. Vulnerabilidad constitucional
 - 2.1.4. Conducta de enfermedad
 - 2.3. ¿Relaciones específicas o generales?
3. Aproximación general
 - 3.1. Factores de riesgo
 - 3.1.1. Neuroticismo
 - 3.1.2. Supresión emocional
 - 3.1.3. Estilo explicativo negativo
 - 3.1.4. Síndrome de poder inhibido
 - 3.2. Factores protectores
 - 3.2.1. Sentido de coherencia
 - 3.2.2. Control percibido
 - 3.2.3. Personalidad resistente o hardiness
 - 3.2.4. Necesidad de afiliación
 - 3.2.5. Optimismo disposicional
4. Aproximación específica
 - 4.1. Personalidad y cáncer
 - 4.2. Personalidad y enfermedad cardiovascular
 - 4.2.1. El patrón de conducta tipo-A

- 4.2.1.1. Componentes
- 4.2.1.2. Instrumentos de medida
- 4.2.1.3. Factores independientes de riesgo coronario
- 4.2.1.4. Reactividad Fisiológica
- 4.2.2. Hostilidad
 - 4.2.2.1. Componentes
 - 4.2.2.2. Reactividad fisiológica
 - 4.2.2.3. Otros componentes enlazando hostilidad y enfermedad
- 4.3. Personalidad tipo D
- 4.4. Conclusiones
- 5. Moduladores psicosociales: el apoyo social
 - 5.1. Concepto
 - 5.2. El efecto sobre la salud
 - 5.3. Evidencia
- 6. Consideraciones finales

Bibliografía

B. Material complementario

Mapas conceptuales

Actividades Facilitadoras

Autoevaluación

Apéndices

Capítulo IV. Psicología positiva y conocimiento del mundo

José Antonio Ruiz Caballero

A. Contenidos teóricos

1. Introducción
2. Procesamiento simbólico
3. Procesamiento no simbólico
4. La representación del conocimiento
5. Principales propuestas representacionales del conocimiento
 - 5.1. Representaciones proposicionales o en imágenes
 - 5.2. Esquemas o modelos mentales
 - 5.3. Representaciones simbólicas o distribuidas
6. Organización mental del conocimiento
 - 6.1. Representación de las Experiencias mediante Esquemas

La memoria humana

1. Introducción
2. La arquitectura de la memoria
 - 2.1. El Estudio de los Registros Sensoriales (RS)
 - 2.2. El Estudio de la Memoria a Corto Plazo (MCP)
 - 2.3. La Investigación de la Memoria a Largo Plazo (MLP)
3. Procesos de codificación y recuperación
 - 3.1. Codificación de la información
 - 3.2. Recuperación de la información
 - 3.3. Procesos de olvido
4. Clasificación de los sistemas de memoria
 - 4.1. Memoria Semántica o Episódica
 - 4.2. Memoria Declarativa o Procedimental
 - 4.3. Memoria explícita o implícita

- 4.4. Memoria individual o cultural
- 5. Conclusiones finales en torno al estudio de la memoria humana

La conciencia y el procesamiento inconsciente

- 1. Introducción
- 2. La conciencia de las representaciones
- 3. Memoria y conciencia: Una relación necesaria
- 4. Conciencia y Personalidad
- 5. El Inconsciente
 - 5.1. Introducción
 - 5.2. Inconsciente Psicoanalítico
 - 5.3. Inconsciente Psicoanalítico: Evidencia Empírica
 - 5.4. Inconsciente Cognitivo
 - 5.5. Inconsciente Cognitivo: Evidencia Experimental
 - 5.5.1. Percepción inconsciente
 - 5.5.2. Memoria inconsciente
 - 5.5.3. Trastornos Emocionales y Recuperación Inconsciente de Información Emocional
- 6. Disociaciones neurológicas
- 7. Conciencia versus inconsciente: Algunas consideraciones

Bibliografía

B. Material complementario

Mapas conceptuales

Actividades Facilitadoras

Autoevaluación

Apéndices

Capítulo V. Psicología positiva y salud

Rosa María Valiente

A. Contenidos teóricos

1. Introducción
2. Psicología positiva: Un modelo de salud
 - 2.1. Definición, objetivos y pilares que la sustentan
 - 2.2. Aplicaciones de la Psicología Positiva
 - 2.3. El individuo positivo: fortalezas y virtudes
 - 2.4. La experiencia positiva: papel de las emociones positivas
 - 2.5. Las emociones positivas como fuente de bienestar y salud
3. ¿Qué significa ser feliz?
 - 3.1. El bienestar subjetivo
 - 3.2. El bienestar psicológico
 - 3.3. Factores que influyen en el bienestar
4. Calidad de vida, salud y enfermedad
 - 4.1. Los límites entre salud y enfermedad
5. Abordaje del proceso terapéutico: la importancia de un buen diagnóstico
 - 5.1. Principales herramientas diagnósticas

Bibliografía

B. Material complementario

Mapas conceptuales

Actividades Facilitadoras

Autoevaluación

Apéndices

Capítulo VI. Ejercicio Físico, Deporte y Salud

Cristina Gil

A. Contenidos teóricos

6.1 Ejercicio y bienestar psicológico

Guión-Esquema

Objetivos Didácticos

1. Conceptos introductorios

- 1.1. Concepto de salud asociado a la práctica de actividad física
- 1.2. Ejercicio físico vs. Deporte: acepciones americana y europea
- 1.3. Psicología de la Salud y Psicología del ejercicio
- 1.4. Concepto y características de la actividad física
 - Los aspectos cuantitativos de la actividad física
 - Los aspectos cualitativos de la actividad física
- 1.5. La condición física enfocada hacia la salud y orientada al rendimiento
- 1.6. Repaso histórico del concepto ejercicio saludable

2. Evidencias de los Beneficios que la Práctica de la Actividad Física y el Deporte Poseen Sobre la Prevención en Problemas de Salud (Física, Psíquica y Emocional) y en la Mejora de la Calidad de Vida

- 2.1. La asociación ejercicio físico-salud
- 2.2. Hipótesis explicativas de los efectos terapéuticos del ejercicio físico y el deporte: aspectos comportamentales, cognitivos y bioquímicos
 - 2.2.1. Introducción: Enfoques teóricos
 - 2.2.2. Hipótesis biológicas y bioquímicas
 - 2.2.3. Hipótesis psicológicas

Resumen y Conclusiones

6.2 Relación entre ejercicio y salud física

Guión-Esquema

Objetivos Didácticos

1. Efectos positivos del ejercicio físico sobre la salud y la enfermedad: efectos físicos
 - 1.1. Los efectos de carácter fisiológico de la actividad física
 - 1.2. La adaptación al esfuerzo y su relación con la salud
 - 1.3. Efectos preventivos y terapéuticos sobre la enfermedad
 - 1.3.1. Función preventiva de la actividad física
 - 1.3.1.1. Enfermedades cardiovasculares
 - 1.3.1.2. Actividad física y obesidad
 - 1.3.1.3. Actividad física y osteoporosis
 - 1.3.1.4. Actividad física y artrosis
 - 1.3.1.5. Actividad física y artritis
 - 1.3.1.6. Actividad física y cáncer
 - 1.3.2. La actividad física como arma terapéutica
 - 1.3.2.1. Actividad física y diabetes
 - 1.3.2.2. Actividad física e hipertensión
 - 1.3.2.3. Actividad física y perfil lipídico
 - 1.3.2.4. Actividad física y enfermedades neurológicas
 - 1.3.2.5. Actividad física y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
 - 1.3.2.6. Actividad física y Síndrome de Fatiga Crónica (SFC)
 - 1.4. Estudios en otros grupos de edad
 - 1.4.1. Efectos fisiológicos de la actividad física en niños y jóvenes
 - 1.4.2. Efectos fisiológicos de la actividad física en ancianos
2. Efectos negativos del ejercicio físico
 - 2.1. Ejercicio físico inadecuado a las características de la persona practicante
 - 2.2. Lesiones deportivas y sobreentrenamiento
 - 2.3. Deporte de alto rendimiento
 - 2.4. Contraindicaciones a la realización de ejercicio físico

3. Alteraciones de la salud más frecuentes por falta de ejercicio físico
 - 3.1. La falta de ejercicio físico y sus manifestaciones: el sedentarismo
 - 3.2. Adecuación del tipo de ejercicio
 - 3.3. Costes del ejercicio: efectos paradójicos
- Resumen y conclusiones

6.3 Relación entre ejercicio y salud Psicológica

Guión-Esquema

Objetivos Didácticos

1. Introducción. Efectos psicológicos positivos: Bienestar psicológico y estados de ánimo
 - 1.1. Los efectos psicológicos de la actividad física
 - 1.2. Efectos del ejercicio físico sobre la Percepción del Bienestar Psicológico (well-being)
 - 1.3. Efectos del ejercicio físico sobre los estados de ánimo (mood-states)
 - 1.3.1. Estudios con el perfil de estados de ánimo (P.O.M.S.)
 - 1.3.2. Intensidad y tipo de ejercicio: factores que influyen en los estados de ánimo
 - 1.3.3. Algunos estudios que no encuentran efectos significativos en los estados de ánimo debidos al ejercicio físico
 - 1.4. Efectos del ejercicio sobre la salud psicológica en diferentes grupos de edad
 - 1.4.1. Adultos sedentarios
 - 1.4.2. Niños y adolescentes
 - 1.4.3. Ancianos
2. Ejercicio físico y cambios en la personalidad
 - 2.1. Relaciones entre Personalidad y Deporte
 - 2.2. Efectos positivos del Ejercicio físico en la autoestima y el autoconcepto
3. Ejercicio físico y cambios en el funcionamiento cognitivo
 - 3.1. Funcionamiento cognitivo

- 3.2. Las nuevas tecnologías en Psicología de la Salud: técnicas de neuroimagen
 - 4. Efectos negativos del ejercicio físico sobre la salud psicológica
 - 4.1. La adicción al ejercicio: "adicción positiva" y "adicción negativa"
 - 4.2. Dismorfía muscular (Big-orexia o Vigorexia)
 - 5. Efectos de carácter psico-social
- Resumen y conclusiones

6.4 El deporte como instrumento terapéutico

Guión-Esquema

Objetivos Didácticos

- 1. El empleo del ejercicio físico y el deporte como elemento auxiliar a la terapia: efectos sumativos de la intervención psicológica con la práctica de ejercicio físico
 - 1.1. La práctica del ejercicio físico y su relación con la salud mental
 - 1.2. El ejercicio terapéutico
 - 1.3. Consideraciones importantes en el uso del ejercicio como terapia
 - 1.4. Depresión
 - 1.4.1. Poblaciones no clínicas
 - 1.4.2. Poblaciones clínicas
 - 1.4.3. Comparación entre poblaciones con depresión clínica y no clínica
 - 1.5. Ansiedad
 - 1.5.1. Efectos a corto plazo (inmediatos) del ejercicio físico
 - 1.5.2. Efectos a largo plazo del ejercicio aeróbico en la ansiedad
 - 1.5.3. Teorías que explican los beneficios del ejercicio físico sobre la ansiedad
 - 1.6. Estrés
 - 1.6.1. Efectos a corto plazo (inmediatos) del ejercicio físico
 - 1.6.2. Efectos a largo plazo (crónicos) del ejercicio físico
- 2. Ejemplos de intervención: integración del ejercicio físico y la práctica deportiva en programas de intervención psicológica

- 2.1. Investigaciones en poblaciones específicas
 - 2.1.1. Retraso mental
 - 2.1.2. Personas mayores
 - 2.1.3. Otras poblaciones
 - 2.2. Casos prácticos: ejemplos de diversos programas que combinan la intervención psicológica y ejercicio físico
 - 2.2.1. Ejercicio físico como complemento a la terapia en un caso de depresión (Golz y Erkelens, 1990)
 - 2.2.2. Ejemplo esquemático de un programa de rehabilitación cardiovascular post-infarto que incluye actividad física (adaptado de Carrobles, 2000)
 - 2.2.3. Ejemplo de tratamiento en dos fases de un caso hipotético de sedentarismo y resumen de las principales conclusiones de la evaluación inicial (Buceta, Gutiérrez, Castejón y Bueno, 1997)
 - 3. Programas de promoción de la salud
 - 3.1. Razones para hacer ejercicio
 - 3.2. Teorías de adhesión al ejercicio físico
 - 3.3. Estrategias para aumentar la adhesión al ejercicio físico: los distintos enfoques
- Resumen y conclusiones

Bibliografía

B. Material complementario

Mapas conceptuales

Actividades Facilitadoras

Autoevaluación

Apéndices