



Intervención  
Psicológica

Personalidad, Salud y Psicología Positiva

Índice General

Ana M. Pérez-García  
Pilar Sanjuán Suárez  
José Bermúdez Moreno  
Rosa María Valiente  
Pilar Sanjuán

uned

## Capítulo I. Personalidad, factores psicosociales y salud

Ana M<sup>a</sup> Pérez García  
Pilar Sanjuán Suárez  
José Bermúdez Moreno

### A. Contenidos teóricos

Guión-Esquema

Objetivos Didácticos

#### **PRIMERA PARTE: PERSONALIDAD Y ENFERMEDAD**

1. Introducción
2. Criterios considerados
3. El estrés
  - 3.1. Del estrés físico al estrés psicológico
  - 3.2. El estrés psicológico
4. El afrontamiento
  - 4.1. Propuesta de Lazarus y colaboradores
  - 4.2. Propuesta de Endler y Parker
  - 4.3. Propuesta de Carver
  - 4.4. Un entendimiento integrador
5. Mecanismos explicativos de la asociación entre personalidad y enfermedad
  - 5.1. Mecanismo directo: la excesiva reactividad fisiológica ante el estrés
  - 5.2. Mecanismo indirecto: las conductas de salud
  - 5.3. Otras explicaciones: la conducta de enfermedad y la predisposición genética
6. ¿Relaciones específicas o generales?
7. Los cinco factores de personalidad y la enfermedad
  - 7.1. Neuroticismo
  - 7.2. Extraversión, tesón y apertura
  - 7.3. Afabilidad
8. Patrones resultantes de la combinación de distintos rasgos

- 8.1. Patrón de conducta Tipo A
- 8.2. Personalidad resistente o hardiness
9. Otras características de personalidad relevantes
  - 9.1. Percepción de control
    - 9.1.1. El locus de control
    - 9.1.2. La autoeficacia percibida
    - 9.1.3. Evidencia conjunta
  - 9.2. Optimismo
  - 9.3. Bienestar subjetivo
  - 9.4. Estilo explicativo negativo
10. Moduladores psicosociales: El apoyo social
  - 10.1. Concepto
  - 10.2. Efecto sobre la salud
  - 10.3. Mecanismo explicativo
  - 10.4. Evidencia
    - 10.4.1. En relación con la fuente de apoyo
    - 10.4.2. En relación con la enfermedad (etiología y pronóstico)
  - 10.5. Rasgos de personalidad y apoyo social
  - 10.6. Consideraciones finales
11. Resumen y conclusiones

## **SEGUNDA PARTE: PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE CONDUCTA SALUDABLE**

1. Introducción
2. Factores estructurales de Personalidad y Salud
  - 2.1. Rasgos de Personalidad y Conducta de Salud
    - 2.1.1. Factores generales y específicos de Personalidad
    - 2.1.2 Personalidad y criterios de salud
  - 2.2. Perfiles de Personalidad y conducta de salud
  - 2.3. Factores mediacionales
3. Procesos psicológicos y salud I: Modelos motivacionales
  - 3.1. Modelo de Creencias sobre la Salud
  - 3.2. Teoría de la Utilidad Subjetiva Esperada

- 3.3. Teoría sobre la Motivación de Protección
- 3.4. Teoría de la Acción Razonada
- 3.5. Teoría de la Conducta Planificada
- 3.6. Limitaciones de la explicación motivacional
  - 3.6.1. Percepción de riesgo y conducta
  - 3.6.2. Inconsistencia entre Intención y Conducta
- 4. Procesos psicológicos y salud. II: Modelos secuenciales
  - 4.1. Análisis secuencial de la conducta
  - 4.2. Procesos psicológicos implicados en cada etapa
    - 4.2.1. Planificación de la Conducta (Etapa Intencional)
    - 4.2.2. Desarrollo efectivo de la Conducta (Etapa Conductual)
- 5. Resumen y conclusiones

## **Bibliografía**

### **B. Material complementario**

**Glosario**

**Mapas conceptuales**

**Lecturas recomendadas**

**Actividades Facilitadoras**

**Autoevaluación**

**Supuesto práctico**

**Apéndices**

## Capítulo II. Parte I: La Promoción y Prevención de la Salud Desde la Perspectiva de la Psicología Positiva

Rosa María Valiente

Pilar Sanjuán

### A. Contenidos teóricos

Guion-Esquema

Objetivos Didácticos

1. Introducción
2. La Psicología positiva: Un modelo de salud
  - 2.1 Historia
  - 2.2 Definición, objetivos y pilares que la sustentan
  - 2.3 Aplicaciones potenciales de la Psicología Positiva
  - 2.4 El individuo positivo: Fortalezas y virtudes
  - 2.5 La experiencia positiva: papel de las emociones positivas
  - 2.6 Las emociones positivas como fuente de bienestar y salud
3. ¿Qué significa ser feliz?
  - 3.1 El bienestar subjetivo (perspectiva hedónica)
    - 3.1.1 Bienestar subjetivo como resultado o efecto
    - 3.1.2. Bienestar subjetivo como causa
  - 3.2. El bienestar psicológico (perspectiva eudaimónica)
  - 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**

**Enlaces**

## Capítulo II. Parte II: Psicología positiva y salud: Funcionamiento psicológico óptimo y promoción del bienestar

Pilar Sanjuán  
Rosa María Valiente

### A. Contenidos teóricos

#### GUIÓN-ESQUEMA

#### OBJETIVOS

1. Funcionamiento psicológico óptimo
  - 1.1. Metas
    - 1.1.1. Definición
    - 1.1.2. Organización del sistema de metas
    - 1.1.3. Dimensiones de las metas
    - 1.1.4. Metas y bienestar
    - 1.1.5. Metas de rendimiento vs. metas de aprendizaje
    - 1.1.6. Metas extrínsecas vs. metas intrínsecas
  - 1.2. Relaciones interpersonales
  - 1.3. Afrontamiento positivo
  - 1.4. Optimismo
    - 1.4.1. Optimismo y bienestar
    - 1.4.2. Optimismo y afrontamiento
    - 1.4.3. Optimismo y recursos
  - 1.5. Estilo explicativo positivo y autoensalzante
  - 1.6. Sesgo atribucional autoensalzante
  - 1.7. Resiliencia y crecimiento postraumático
    - 1.7.1. Resiliencia

- 1.7.1.1. Resiliencia y personalidad
- 1.7.1.2. Resiliencia en las etapas de desarrollo
- 1.7.2. Crecimiento postraumático
  - 1.7.2.1. El proceso de crecimiento postraumático
  - 1.7.2.2. Crecimiento postraumático y bienestar
- 2. Teorías explicativas de los vínculos entre bienestar y resultados positivos
  - 2.1. Teoría de las emociones positivas como ampliadoras y constructoras
  - 2.2. Las emociones positivas como amortiguadoras de los efectos nocivos de las emociones negativas
- 3. Modelo constructivo de felicidad
- 4. Aplicaciones de la psicología positiva
  - 4.1. Aplicaciones de la psicología positiva en la promoción del bienestar y el crecimiento personal
  - 4.2. Aplicaciones clínicas de la psicología positiva
  - 4.3. Aplicaciones educativas de la psicología positiva
  - 4.4. Aplicaciones de la psicología positiva en el mundo laboral

## **Bibliografía**

### **[B. Material complementario](#)**

**Mapas conceptuales**

**Glosario**

**Actividades Facilitadoras**

**Supuesto práctico**

**Autoevaluación**