

**Estilos de Vida y Salud**

Código: 43876  
Créditos ECTS: 6

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
4316222 Investigación en Psicología Clínica y de la Salud	OT	0	1

**Contacto**

Nombre: Andrés Chamarro Lusar

Correo electrónico: Andres.Chamarro@uab.cat

**Equipo docente**

Lluís Capdevila Ortis

Montserrat Gomà Freixanet

David Sánchez Carracedo

Francisco Villamarín Cid

Maria Álvarez Moleiro

Joan Deus Yela

**Uso de idiomas**

Lengua vehicular mayoritaria: español (spa)

**Prerequisitos**

No tiene, pero estudiantes provenientes de titulaciones diferentes de psicología pueden tener que realizar complementos de formación.

**Objetivos y contextualización**

El objetivo de este módulo es proporcionar a los estudiantes conocimiento avanzado acerca de los estilos de vida y su relación con la salud. El estudiante podrá profundizar en las metodologías de diseño de programas de prevención y promoción de la salud y adquirir conocimiento actualizado sobre la relación entre los estilos de vida saludables y la personalidad, así como sobre los factores individuales y contextuales que contribuyen a la adopción y el mantenimiento de conductas saludables en ámbitos como el comportamiento alimentario o la práctica de actividad física.

**Competencias**

- Analizar de forma crítica las teorías, modelos y métodos más actuales de investigación psicológica en el ámbito de la psicología clínica y de la salud.
- Aplicar los principios éticos relevantes y actuar de acuerdo al código deontológico de la profesión en la práctica de la investigación científica.
- Buscar información en la literatura científica utilizando los canales apropiados e integrar dicha información para plantear y contextualizar temas de investigación.
- Diseñar, planificar e implementar proyectos de investigación psicológica aplicada en el ámbito de la psicología clínica y de la salud.

- Plantear cuestiones de investigación en psicología clínica y de la salud relevantes y novedosas en función de la bibliografía consultada.
- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
- Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

## Resultados de aprendizaje

1. Analizar de forma crítica las teorías, los modelos y los métodos en relación con el comportamiento alimentario y la obesidad.
2. Analizar de forma crítica las teorías, los modelos y los métodos en relación con el equilibrio entre la práctica de actividad física y el seguimiento de una dieta saludable.
3. Analizar de forma crítica las teorías, los modelos y los métodos en relación con la personalidad y la salud.
4. Analizar de forma crítica las teorías, los modelos y los métodos en relación con los estilos de vida saludables y los factores protectores y de riesgo.
5. Analizar de forma crítica los métodos y diseños para el desarrollo de programas de prevención y promoción de la salud.
6. Aplicar los principios éticos relevantes y actuar de acuerdo al código deontológico de la profesión en la práctica de la investigación científica.
7. Buscar información en la literatura científica utilizando los canales apropiados e integrar dicha información para plantear y contextualizar un tema de investigación.
8. Diseñar, planificar e implementar programas de prevención y promoción de la salud.
9. Diseñar, planificar e implementar un proyecto de investigación psicológica aplicada a estilos de vida saludables y los factores protectores y de riesgo.
10. Diseñar, planificar e implementar un proyecto de investigación psicológica aplicada al ámbito de la personalidad y la salud.
11. Diseñar, planificar e implementar un proyecto de investigación psicológica aplicada al comportamiento alimentario y la obesidad.
12. Diseñar, planificar e implementar un proyecto de investigación psicológica aplicada al equilibrio entre la práctica de actividad física y el seguimiento de una dieta saludable.
13. Plantear preguntas de investigación relacionadas con el comportamiento alimentario y la obesidad.
14. Plantear preguntas de investigación relacionadas con el equilibrio entre la práctica de actividad física y el seguimiento de una dieta saludable.
15. Plantear preguntas de investigación relacionadas con la personalidad y la salud.
16. Plantear preguntas de investigación relacionadas con los estilos de vida saludables y con los factores protectores y de riesgo.
17. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
18. Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
19. Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

## Contenido

1. La planificación de intervenciones para la promoción de estilos de vida saludables. Aspectos fundamentales.

1.1. Los estándares de calidad en la planificación de intervenciones de prevención y promoción de la salud: Modelos y métodos

2. Personalidad y estilos de vida saludables.

3. Promoción de la práctica de actividad física y el seguimiento de una alimentación saludable.
4. Comportamiento alimentario, obesidad y salud.
5. Prevención de conductas excesivas: uso de tecnologías y práctica de ejercicio físico.

## Metodología

Dirigidas:

- ◊ Clase expositiva.
- ◊ Aprendizaje basado en problemas.
- ◊ Debate.

Supervisadas:

- ◊ Tutoría.
- ◊ Resolución de ejercicios
- ◊ Realización de actividades prácticas.

Autónomas:

- ◊ Elaboración de trabajos escritos.
- ◊ Presentación oral de trabajos.
- ◊ Lectura de artículos e informes de interés.

Estudio personal.

El trabajo asignado a cada alumno consistirá en escoger una investigación (un único artículo o una colección de artículos relacionados) en un tema específico dentro de los estudiado en relación a los estilos de vida y la salud, y realizar un análisis crítico que abarque la pertinencia y la relevancia del tema, el análisis de background, la definición de objetivos y la formulación de hipótesis, la selección y adecuación de la muestra, la adecuación del diseño, la selección de los instrumentos de medida, el tipo de análisis de datos y la profundidad de la discusión. Este trabajo se realizará a lo largo de curso y se expondrá oralmente el final.

## Actividades

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
<b>Tipo: Dirigidas</b>			
Clase expositiva, Aprendizaje basado en problemas y Debate	37,5	1,5	5, 1, 4, 3, 2, 7, 18, 19
<b>Tipo: Supervisadas</b>			
Tutoría, Resolución de ejercicios y Realización de actividades prácticas	7,5	0,3	5, 1, 4, 3, 2, 7, 8, 10, 12, 11, 9, 13, 16, 15, 14
<b>Tipo: Autónomas</b>			
Elaboración de trabajos escritos, Presentación oral de trabajos y Lectura de artículos e informes de interés, estudio personal	105	4,2	5, 1, 4, 3, 2, 6, 7, 8, 10, 12, 11, 9, 13, 16, 15, 14,

## Evaluación

Para ser evaluado la asistencia a las sesiones presenciales es obligatoria (El mínimo será de l 80% de les sesiones).

La puntuación final estará compuesta por.

30% presentación oral del objetivo de curso asignado (Análisis crítico de una investigación en el campo de la salud y el estrés)

30% trabajo escrito del trabajo del objetivo de curso asignado (Análisis crítico de una investigación en el campo de la salud y el estrés)

40% portfolio del estudiante que recoge las evidencias de aprendizaje autónomo, resumen de lecturas y resolución de casos y ejercicios que se han ido planteando en clase.

Se considerará aprobado en alumno que haya obtenido una calificación final de 5 o superior.

Los alumnos que obtengan entre 4 y 4,99 podrán optar a reevaluación que consistirá en la realización de las actividades complementarias o de síntesis que le sean asignadas a cada alumno por el coordinador del módulo

## Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Carpeta del estudiante que recoge las evidencias de aprendizaje autónomo, resumen de lecturas y resolución de casos y ejercicios que se han ido planteando en clase.	40%	0	0	6, 7, 13, 16, 15, 14, 17, 19
Entrega de trabajos i/o informes	30%	0	0	5, 1, 4, 3, 2, 8, 10, 12, 11, 9, 13, 16, 15, 14, 18
Presentación oral de trabajos i/o informes	30%	0	0	5, 1, 4, 3, 2, 18

## Bibliografía

### Bibliografía

#### Bibliografía Básica:

Shelley E. Taylor (2007). Psicología de la Salud (7ª Edición). México: McGraw-Hill.

#### Bibliografía complementaria:

Brannon, L. y Feist (2001). Psicología de la Salud. Madrid: Paraninfo.

Bacon, L. & Aphramor, L. (2011). Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift. Nutrition Journal, 10:9, 1-13

Bonet, J., Parrado, E., & Capdevila, L. (2017). Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV / Acute Effects of Exercise on Mood and HRV. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la

Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 17, 85-100.

Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, M. The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool. *Principles of addiction: Comprehensive addictive behaviors and disorders*, 1, 901-909.

Cloninger, C. R. (2013). What Makes People Healthy, Happy, and Fulfilled In The Face Of Current World Challenges? *Mens Sana Monographs*, 11(1), 16-24.

Morrison, V. & Bennet, P. (2008). *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson.

Szabo, A., Griffiths, M. D., de La Vega Marcos, R., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Methodological and Conceptual Limitations in Exercise Addiction Research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 303-308.