

Estils de Vida i Salut

Codi: 43876
Crèdits: 6

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
4316222 Recerca en Psicologia Clínica i de la Salut	OT	0	1

Professor/a de contacte

Nom: Andres Chamorro Lusar

Correu electrònic: Andres.Chamorro@uab.cat

Altres indicacions sobre les llengües

Lectures obligatòries en anglés

Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

Equip docent

Lluís Capdevila Ortis

Montserrat Gomà Freixanet

David Sánchez Carracedo

Maria Álvarez Moleiro

Joan Deus Yela

Prerequisits

No en té, però estudiants provinents de titulacions diferents de psicologia poden haver de realitzar complements de formació.

Objectius

L'objectiu d'aquest mòdul és proporcionar als estudiants coneixement avançat sobre els estils de vida i la seva relació amb la salut. L'estudiant podrà aprofundir en les metodologies de disseny de programes de prevenció i promoció de la salut i adquirir coneixement actualitzat sobre la relació entre els estils de vida saludables i la personalitat, així com sobre els factors individuals i contextuals que contribueixen a l'adopció i el manteniment de conductes saludables en àmbits com l'ús de tecnologia, el comportament alimentari, el dolor, el consum de tòxics o la pràctica d'activitat física.

Competències

- Analitzar de forma crítica les teories, models i mètodes més actuals d'investigació psicològica en l'àmbit de la psicologia clínica i de la salut.
- Aplicar els principis ètics rellevants i actuar d'acord al codi deontològic de la professió en la pràctica de la recerca científica.
- Buscar informació en la literatura científica utilitzant els canals apropiats i integrar aquesta informació per plantejar i contextualitzar un tema de recerca.

- Dissenyar, planificar i implementar projectes d'investigació psicològica aplicada en l'àmbit de la psicologia clínica i de la salut.
- Plantejar qüestions de recerca en psicologia clínica i de la salut rellevants i noves en funció de la bibliografia consultada.
- Que els estudiants sàpiguen comunicar les seves conclusions, així com els coneixements i les raons últimes que les fonamenten, a públics especialitzats i no especialitzats d'una manera clara i sense ambigüitats.
- Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom i autodirigit.
- Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

Resultats d'aprenentatge

1. Analitzar de manera crítica els mètodes i els dissenys per al desenvolupament de programes de prevenció i promoció de la salut.
2. Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes en relació amb el comportament alimentari i l'obesitat.
3. Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes en relació amb els estils de vida saludables i els factors de risc i protectors.
4. Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes en relació amb la personalitat i la salut.
5. Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes en relació amb l'equilibri entre la pràctica de l'activitat física i el seguiment d'una dieta saludable.
6. Aplicar els principis ètics rellevants i actuar d'acord al codi deontològic de la professió en la pràctica de la recerca científica.
7. Buscar informació en la literatura científica utilitzant els canals apropiats i integrar aquesta informació per plantejar i contextualitzar un tema de recerca.
8. Dissenyar, planificar i implementar programes de prevenció i promoció de la salut.
9. Dissenyar, planificar i implementar un projecte de recerca psicològica aplicada a l'equilibri entre la pràctica de l'activitat física i el seguiment d'una dieta saludable.
10. Dissenyar, planificar i implementar un projecte de recerca psicològica aplicada a l'àmbit de la personalitat i la salut.
11. Dissenyar, planificar i implementar un projecte de recerca psicològica aplicada al comportament alimentari i l'obesitat.
12. Dissenyar, planificar i implementar un projecte de recerca psicològica aplicada a estils de vida saludables i els factors de risc i protectors.
13. Plantejar preguntes de recerca relacionades amb el comportament alimentari i l'obesitat.
14. Plantejar preguntes de recerca relacionades amb els estils de vida saludables i els factors protectors i de risc.
15. Plantejar preguntes de recerca relacionades amb la personalitat i la salut.
16. Plantejar preguntes de recerca relacionades amb l'equilibri entre la pràctica de l'activitat física i el seguiment d'una dieta saludable.
17. Que els estudiants sàpiguen comunicar les seves conclusions, així com els coneixements i les raons últimes que les fonamenten, a públics especialitzats i no especialitzats d'una manera clara i sense ambigüitats.
18. Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom i autodirigit.
19. Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

Continguts

1. La planificació d'intervencions per a la promoció d'estils de vida saludables. Aspectes fonamentals.
 - 1.1. Els estàndards de qualitat en la planificació d'intervencions de prevenció i promoció de la salut: Models i mètodes

2. Personalitat i estils de vida saludables.
3. Promoció de la pràctica d'activitat física i el seguiment d'una alimentació saludable.
4. Comportament alimentari, obesitat i salut.
5. Prevenció de conductes excessives: ús de tecnologies i pràctica d'exercici físic.

Metodologia

Dirigides:

- ◇ Classe expositiva.
- ◇ Aprenentatge basat en problemes.
- ◇ Debat.

Supervisades:

- ◇ Tutoria.
- ◇ Resolució d'exercicis
- ◇ Realització d'activitats pràctiques.

Autònomes:

- ◇ Elaboració de treballs escrits.
- ◇ Presentació oral de treballs.
- ◇ Lectura d'articles i informes d'interès.

Estudi personal.

El treball assignat a cada alumne consistirà en escollir una investigació (un únic article o una col·lecció d'articles relacionats) en un tema específic dins dels estudis en relació als estils de vida i la salut, i realitzar una anàlisi crítica que abasti la pertinència i la rellevància del tema, l'anàlisi de background, la definició d'objectius i la formulació d'hipòtesis, la selecció i adequació de la mostra, l'adequació del disseny, la selecció dels instruments de mesura, el tipus d'anàlisi de dades i la profunditat de la discussió. Aquest treball es realitzarà al llarg de curs i s'exposarà oralment al final.

Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
Classe expositiva, aprenentatge basat en problemes i debats	37,5	1,5	1, 2, 3, 4, 5, 7, 17, 19
Tipus: Supervisades			
Tutoria, resolució d'exercicis i activitats pràctiques	7,5	0,3	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
Tipus: Autònomes			
Elaboració de treballs escrits, Presentació oral de treballs i Lectura d'articles i informes d'interès, estudi personal	105	4,2	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19

Avaluació

Per ser avaluat l'assistència a les sessions presencials és obligatòria (El mínim serà de l'80% de les sessions).

La puntuació final estarà composta per.

30% presentació oral de l'objectiu de curs assignat (Anàlisi crítica d'una investigació en el camp de la salut i l'estrès)

30% treball escrit de la feina de l'objectiu de curs assignat (Anàlisi crítica d'una investigació en el camp de la salut i l'estrès)

40% porfoli de l'estudiant que recull les evidències d'aprenentatge autònom, resum de lectures i resolució de casos i exercicis que s'han anat plantejant a classe.

Es considerarà aprovat un alumne que hagi obtingut una qualificació final de 5 o superior.

Els alumnes que obtinguin entre 3,5 i 4,99 podran optar a reavaluació que consistirà en la realització de les activitats complementàries o de síntesi que li siguin assignades a cada alumne pel coordinador del mòdul.

El document amb les pautes d'avaluació de la Facultat es troba en

http://www.uab.cat/doc/DOC_avaluaciotitulacions1819

http://www.uab.cat/doc/DOC_avaluaciotitulacions1819

Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Entrega de treballs i/o informes	30%	0	0	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17
Porfoli de l'estudiant que recull les evidències d'aprenentatge autònom, resum de lectures i resolució de casos i exercicis que s'han anat plantejant a classe.	40%	0	0	6, 7, 13, 14, 15, 16, 18, 19
Presentació oral de treballs i/o informes	30%	0	0	1, 2, 3, 4, 5, 17

Bibliografia

Bibliografia

Bibliografía Bàsica:

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. (2013). 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.