

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

La metodología docente y la evaluación propuestas en la guía pueden experimentar alguna modificación en función de las restricciones a la presencialidad que impongan las autoridades sanitarias.

Contacto

Nombre: Andres Chamarro Lusar

Correo electrónico: Andres.Chamarro@uab.cat

Otras observaciones sobre los idiomas

Lecturas obligatorias en Inglés

Uso de idiomas

Lengua vehicular mayoritaria: español (spa)

Equipo docente

Lluís Capdevila Ortis

Antoni Font Guiteras

Montserrat Gomà Freixanet

David Sánchez Carracedo

Maria Álvarez Moleiro

Joan Deus Yela

María José Gómez Romero

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 cancer, la discapacidad adquirida, el uso de tecnología, comportamiento alimentario, el dolor 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 comportamiento alimentario y la obesidad.
11. 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.
12. Diseñar, planificar e implementar un proyecto de investigación psicológica aplicada al ámbito de la personalidad y la salud.
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 discapacidad adquirida: aspectos psicosociales.
 2. Psicooncología y estilo de vida
 3. La planificación de intervenciones para la promoción de los estilos de vida saludables.
 - 3.1. El estado de la calidad en la planificación de las intervenciones de promoción de estilos de vida saludables.
 4. Personalidad i estilos de vida saludables.
 5. Promoción de la práctica de actividad física en el futuro de la alimentación saludable.
 6. Comportamiento alimentario, obesidad y salud.
 7. Conductas excesivas: úso 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
--------	-------	------	---------------------------

Tipo: Dirigidas			
Clase expositiva	30	1,2	5, 1, 4, 3, 2, 7, 18, 19
Tipo: Supervisadas			
Tutoría, Resolución de ejercicios y Realización de actividades prácticas	15	0,6	5, 1, 4, 3, 2, 7, 8, 11, 12, 10, 9, 13, 16, 15, 14
Tipo: Autónomas			
Elaboración de trabajos escritos y lectura de artículos e informes de interés. Estudio personal	105	4,2	5, 1, 4, 3, 2, 6, 7, 8, 11, 12, 10, 9, 13, 16, 15, 14, 18, 17, 19

Evaluación

La puntuación final estará compuesta por.

30% correspondiente al EV1: Presentación oral, por parejas, de un análisis

20% correspondiente a la EV2: Presentación individual, por escrito y de manera virtual, de un análisis crítico de

50% correspondiente a EV3: Portfolio individual del estudiante que recoge un diario de los aprendizajes en las di

Semana 20 (1 al 5 de febrero 2021).

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

Los alumnos que obtengan entre 3,5 y 4,99 podrán optar a reevaluación que consistirá en la realización de las a

El documento con las pautas de evaluación de la Facultad se encuentra en http://www.uab.cat/doc/DOC_avaluar

Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
--------	------	-------	------	---------------------------

EV1: Presentación oral del análisis de un estudio basado en modelos teóricos en el ámbito de la psicología de la salud	30%	0	0	5, 4, 3, 16, 18
EV2: Entrega de trabajos i/o informes	20%	0	0	5, 1, 4, 3, 2, 8, 11, 12, 10, 9, 13, 16, 15, 14, 18
EV3: 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.	50%	0	0	5, 1, 4, 3, 2, 6, 7, 8, 17, 19

Bibliografía

Bibliografía

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. 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.