

**Estils de Vida i Salut**

Codi: 43876  
Crèdits: 6

| Titulació   | Típus | Curs | Semestre |
|---|-------|------|----------|
| 4316222 Recerca en Psicologia Clínica i de la Salut | OT    | 0    | 1        |

La metodologia docent i l'avaluació proposades a la guia poden experimentar alguna modificació en funció de les restriccions a la presencialitat que imposin les autoritats sanitàries.

**Professor/a de contacte**

Nom: Andres Chamarro Lusar

Correu electrònic: Andres.Chamarro@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

Antoni Font Guiteras

David Sánchez Carracedo

Maria Álvarez Moleiro

Joan Deus Yela

María José Gómez Romero

Albert Feliu Soler

**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 el cancer, la discapacitat adquirida, l'ús de tecnologia, el comportament alimentari, el dolor 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 a 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 a 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. Estil de vida i promoció de la salut: Aspectes fonamentals i models teòrics.
2. Un intensiu de TIC: El seu efecte en la salut mental i el benestar.
3. La discapacitat adquirida: Aspectes psicosocials
4. La planificació d'intervencions per a la promoció d'estils de vida saludables. Aspectes fonamentals.
  - 4.1. Els estàndards de qualitat en la planificació d'intervencions de prevenció i promoció de la salut: Models i mètodes
5. Càncer i estil de vida
6. Psicologia positiva i estils de vida saludable.
7. Promoció de la pràctica d'activitat física i el seguiment d'una alimentació saludable.
8. Comportament alimentari, obesitat i salut.
9. Dolor i estil de vida.

## 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 estudiants 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 es presentarà al portfoli.

Nota: es reservaran 15 minuts d'una classe, dins del calendari establert pel centre/titulació, per a la complementació per part de l'alumnat de les enquestes d'avaluació de l'actuació del professorat i d'avaluació de l'assignatura/mòdul.

## Activitats formatives

| Títol              | Hores | ECTS | Resultats d'aprenentatge |
|--------------------|-------|------|--------------------------|
| Tipus: Dirigides   |       |      |                          |
| Classe expositiva. | 30    | 1,2  | 1, 2, 3, 4, 5, 7, 17, 19 |

Tipus: Supervisades

---

|  |    |     |  |
|--|----|-----|--|
| Tutoria, resolució d'exercicis i activitats pràctiques | 15 | 0,6 | 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 |
|--|----|-----|--|

---

Tipus: Autònomes

---

|   |     |     |   |
|---|-----|-----|---|
| Elaboració de treballs escrits 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

La puntuació final estarà composta per.

40% corresponent a l'EV1:

Entrega de treballs i/o informes. Resolució de casos i exercicis a l'aula.

30% corresponent a l'EV2:

Porfoli de l'estudiant que recull les evidències d'aprenentatge autònom, resum de lectures.

30% corresponent a l'EV3:

Defensa oral de treballs/informes

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                            |
|--|-----|-------|------|---|
| EV1: Entrega de treballs i/o informes. Resolució de casos i exercicis a l'aula.                  | 40% | 0     | 0    | 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 |
| EV2: Porfoli de l'estudiant que recull les evidències d'aprenentatge autònom, resum de lectures. | 30% | 0     | 0    | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 18, 19                      |
| EV3. Defensa oral de treballs/informes   | 30% | 0     | 0    | 1, 2, 3, 4, 5, 17                                   |

## Bibliografia

Bibliografía Bàsica

[Internet addiction : a handbook and guide to evaluation and treatment](#) / edited by Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu

[Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory.](#) Ryan, Richard M.;Deci, Edward L.;Elliot, Andrew J.

[Positive Psychology in Practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life /](#) edited by Stephen Joseph

[Las técnicas de neuroimagen permiten medir el dolor en enfermedades reumáticas](#)

---

¿Que me duele cuando duele?

<https://www.rtve.es/alicante/videos/el-cazador-de-cerebros/duele-cuando-duele/5892258/>

Neuroimagen en fibromialgia. <https://www.neurologia.com/articulo/2018050>

Neuroimagen, personalidad y nuevas estrategias terapéuticas.

<https://afibrom.org/fibromialgia-neuroimagen-personalidad-y-nuevas-estrategia-terapeuticas/>

The complexity and stigma of pediatric obesity. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8147499/>

Weight bias and obesity stigma: Considerations for the WHO european region.

[https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0017/351026/WeightBias.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/351026/WeightBias.pdf)

## Programari

Per les sessions virtuals s'utilitzarà el programa Teams