

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

Professor/a de contacte

Nom: Andres Chamorro Lusar

Correu electrònic: andres.chamorro@uab.cat

Altres indicacions sobre les llengües

Lectures obligatòries en anglès

Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

Equip docent

Lluís Capdevila Ortís

Antoni Font Guiteras

David Sanchez Carracedo

Maria Alvarez 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 l'equilibri entre la pràctica de l'activitat física i el seguiment d'una dieta saludable.
5. Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes en relació amb la personalitat i la salut.
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 l'equilibri entre la pràctica de l'activitat física i el seguiment d'una dieta saludable.
16. Plantejar preguntes de recerca relacionades amb la personalitat i la salut.
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 (SETMANA 9).

30% corresponent a l'EV2:

Porfoli de l'estudiant que recull les evidències d'aprenentatge autònom, resum de lectures (SETMANA 16).

30% corresponent a l'EV3:

Defensa oral de treballs/informes (SETMANA 17).

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

<https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/avaluacions-1345722525858.html>

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/alicarta/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

Programari

Per les sessions virtuals s'utilitzarà el programa Teams