

**Introducció a la Psicologia de la Salut**

Codi: 106400

Crèdits: 6

Titulació	Típus	Curs	Semestre
2502443 Psicologia	OB	3	2

### Professor/a de contacte

Nom: Albert Feliu Soler

Correu electrònic: [albert.feliu@uab.cat](mailto:albert.feliu@uab.cat)

### Idiomes dels grups

Podeu accedir-hi des d'aquest [enllaç](#). Per consultar l'idioma us caldrà introduir el CODI de l'assignatura. Tingueu en compte que la informació és provisional fins a 30 de novembre de 2023.

### Equip docent

Dimitra Tatiana Anastasiadou

Gemma Peralta Perez

Albert Feliu Soler

### Prerequisits

No hi ha prerequisits.

### Objectius

- Delimitar conceptualment la Psicologia de la Salut.
- Entendre els conceptes de salut i malaltia des d'una perspectiva biopsicosocial.
- Aprendre a identificar els diferents tipus de determinants de la salut.
- Adquirir un coneixement bàsic envers els diferents àmbits i perfils professionals en psicologia de salut.
- Conèixer les relacions entre estrès i salut
- Familiaritzar-se amb la problemàtica de l'adherència terapèutica.
- Familiaritzar-se amb alguns àmbits específics rellevants de la Psicologia de la Salut.

### Competències

- Actuar amb responsabilitat ètica i amb respecte pels drets i deures fonamentals, la diversitat i els valors democràtics.
- Actuar en l'àmbit de coneixement propi valorant l'impacte social, econòmic i mediambiental.

- Analitzar les demandes i les necessitats de persones, grups o organitzacions en diferents contextos.
- Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
- Dominar les estratègies i les tècniques per involucrar en la intervenció les persones destinatàries.
- Introduir canvis en els mètodes i els processos de l'àmbit de coneixement per donar respostes innovadores a les necessitats i demandes de la societat.
- Obtenir i organitzar informació rellevant per al servei sol·licitat.
- Reconèixer els determinants i els factors de risc per a la salut, i també la interacció entre la persona i el seu entorn físic i social.
- Reconèixer les limitacions pròpies i de la disciplina, en els diferents àmbits de la pràctica professional.
- Utilitzar les diferents tecnologies de la informació i de la comunicació amb finalitats diverses.

## Resultats d'aprenentatge

1. Analitzar textos científics escrits en llengua anglesa.
2. Aplicar el diagnòstic psicosocial de problemes de salut.
3. Definir el lèxic propi de la matèria.
4. Descriure els models i les aportacions de les perspectives biomèdica i biopsicosocial per a la comprensió de la salut.
5. Diferenciar les implicacions psicosocials dels principals problemes de salut, els seus determinants, les seves tendències epidemiològiques i el seu pronòstic.
6. Distingir els diferents àmbits aplicats de l'avaluació i la intervenció psicològica en problemes de salut.
7. Explicar el codi deontològic, explícit o implícit, de l'àmbit de coneixement propi.
8. Identificar els principals determinants psicològics que afecten el desenvolupament de problemes de salut i el procés per a fer-hi front.
9. Identificar les implicacions socials, econòmiques i/o mediambientals de les activitats academicoprofessionals de l'àmbit de coneixement propi.
10. Identificar necessitats d'intervenció en problemes de salut en diferents contextos aplicats.
11. Identificar situacions que necessiten un canvi o millora.
12. Proposar projectes i accions viables que potenciïn els beneficis socials, econòmics i/o mediambientals.
13. Reconèixer els principals determinants que afecten l'adhesió al seguiment de prescripcions terapèutiques en diferents problemes de salut.
14. Reconèixer les limitacions pròpies i de la disciplina, en els diferents àmbits de la pràctica professional.
15. Utilitzar les diferents tecnologies de la informació i de la comunicació amb finalitats diverses.
16. Utilitzar les principals fonts documentals en l'àmbit de la salut.
17. Valorar l'impacte de les dificultats, els prejudicis i les discriminacions que poden incloure les accions o projectes, a curt o llarg termini, en relació amb determinades persones o col·lectius.
18. Valorar les limitacions pràctiques i ètiques del propi camp aplicat.

## Continguts

Classes Grup gran 1/1

### 1. Introducció a la Psicologia de la Salut

- Determinants de salut i indicadors epidemiològics bàsics.
- Models de salut i malaltia al llarg del cicle vital.
- La disciplina de la Psicologia de la Salut. Camps i disciplines afins.
- Fonts documentals en psicologia de la salut.

### 2. Àmbits d'actuació i desenvolupament professional

- Comprensió de la gènesis i manteniment dels problemes de salut
- Prevenció i promoció de la salut
- Facilitació i potenciació del diagnòstic i el tractament
- Avaluació i tractament psicològic dels problemes de salut
- Millora del sistema d'atenció sanitària

### 3. Estrès, Emocions positives i Salut

- Concepte d'estrès. Aspectes cognitius, motors i fisiològics del estrès.
- Models explicatius.
- Efectes de l'estrès i el burnout sobre la salut i el benestar.
- Psiconeuroimmunologia.
- Estils i estratègies d'afrontament.
- Emocions positives, recolzament social i salut.

### 4. El pacient a l'escenari del tractament

- Conducta de malaltia i cerca d'atenció sanitària.
- Adherència terapèutica.
- Comunicació assistencial.

### 5. Sobrepès i Obesitat

### 6. Abordatge de la cronicitat i del final de la vida

1. Diabetes
2. Dolor
3. Psicooncologia i cures pal·liatives

#### Seminaris sessions ¼

1. Determinants ambientals
2. Causes reals de la malaltia
3. Mindfulness
4. Burnout en professionals sanitaris
5. Adherència en un cas d'obesitat infantil

## **Metodologia**

Metodologia docent basada fonamentalment en classes magistrals amb suport de TICs i seminaris.

Als seminaris les activitats seran:

- Debatre lectures relacionades, sota la base d'un guió de discussió elaborat prèviament i orientat a que els i les estudiants presentin síntesis crítiques d'articles científics vinculats amb la temàtica de l'assignatura.
- Aprofundiment en temes tractats a l'assignatura: anàlisi de material sobre temes de salut, anàlisi de determinants de conductes de salut, elaboració i anàlisi d'instruments d'avaluació, etc.
- Activitats participatives en petits grups de treball dinàmic, amb metodologia de "role-playing" i feedback de cada proposta d'activitat pràctica.

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

Classes magistrals amb suport de TICs i activitats amb el grup sencer	21	0,84
Seminaris dinàmics d'anàlisi, aplicacions, simulacions/"role-playing" i debats	16	0,64
Tipus: Supervisades		
Suport a la realització dels informes	15	0,6
Tipus: Autònomes		
El·laboració d'informes	22	0,88
Estudi	50	2
Lectures	22	0,88

## Avaluació

A part del detalls facilitats a continuació, són d'aplicació les "Pautes d'avaluació de les titulacions de la Facultat de Psicologia 2023-24", disponibles a <https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/avaluacions-1345722525858.html>

Evidències d'avaluació i Nota d'Avaluació Continuada

Es faran dos exàmens parcials, cadascun dels quals valdrà un 35% per la qualificació final. S'afegiran les notes obtingudes als quatre informes d'activitat relacionada amb els seminaris (comptaran un 5% o un 10% sobre el total de la qualificació final en funció de la seva complexitat).

La mitjana de la suma de qualificacions dels dos exàmens parcials (evidències 1 i 6) ha de ser igual o superior a 5 per aprovar l'assignatura (en escala de 0 a 10).

En total s'ofereixen a l'alumnat 6 evidències d'aprenentatge, que sumen 10 punts:

1. Evidència 1: Prova escrita primera part del temari: 3,5 punts
2. Evidència 2: Informe/s escrits (en grup) d'activitats relacionades amb el seminari 1: 1 punts
3. Evidència 3: Informe/s escrits (en grup) d'activitats relacionades amb el seminari 2: 0,5 punts
4. Evidència 4: Informe/s escrits (en grup) d'activitats relacionades amb els seminari 4: 1 punts
5. Evidència 5: Informe/s escrits (en grup) d'activitats relacionades amb els seminari 5: 0,5 punts
6. Evidència 6: Prova escrita segona part del temari: 3,5 punts.

Nota. El seminari 3 ("Mindfulness") no té capevidència associada (no s'avalua in situ) tot i que és altament recomanable la seva assistència i els continguts del mateix poden constituir alguna/es de les preguntes que apareixeran en l'Ev1 i/o Ev6.

Els informes de l'Ev3 i l'Ev5 es lliuren/presenten en la mateixa sessió del seminari (aproximadament entre les setmanes 5-7 i 10-12 del curs, respectivament). Els informes de les Ev2 i Ev4 es lliuren via Moodle (aproximadament entre les setmanes 6-8 i 12-14, respectivament).

Donat que hi ha una part important de les tasques a avaluar que es fa durant els seminaris i per respecte a la resta de companys/es del grup, es penalitzarà arribar tard als seminaris. Així, arribar 30 minuts o més tard sense presentar justificació de feina, salut o temes legals implicarà una penalització del 20% en la nota corresponent a aquella activitat. L'assistència al seminari és obligatòria si es vol optar a ser avaluat/da per aquella evidència en concret. En cas de no presentar-se l'evidència en el termini establert, la nota assignada (i no recuperable) serà de 0. Els/les estudiants hauran de fer els treballs amb companys/es del seu mateix grup de seminari.

Les evidències 1 i 6 són proves escrites presencials (exàmens tipus test). EV1: Durant el primer període avaluatiu d'avaluació continuada (s'avaluarà el primer bloc de l'assignatura). EV6: Durant el segon període avaluatiu d'avaluació continuada (s'avaluarà el segon i últim bloc de l'assignatura). Aquests exàmens estaran compostos principalment per preguntes de teoria de l'assignatura però també per preguntes sobre les lectures recomanades i els seminaris realitzats.

Nota. L'idioma utilitzat per les proves escrites serà el català pels grups 1,2 i 3 i l'anglès pel grup 5. En cas de voler realitzar l'examen en un altre idioma (castellà pels grups 1,2,3 o català/castellà si es tracta del grup 5), l'estudiant haurà d'enviar un email indicant les seves dades (Nom, NIU, grup) i l'idioma en què vol realitzar l'examen (castellà o català) a la coordinació de l'assignatura en el termini màxim de les 4 primeres setmanes del curs.

La nota final és la suma de les evidències. No hi ha cap prova per millorar cap nota de les evidències.

L'assignatura es considera superada si s'obtenen 5 o més punts en la suma de les evidències, sempre i quan s'hagin obtingut 3 punts o més en la suma de les evidències 1 i 6 (és a dir, tenir un aprovat o més de mitjana d'aquestes dues evidències). En cas de no assolir aquests requisits, la notamàxima aconsignar a l'expedient acadèmic serà de 4,5 punts.

L'alumnat que hagi lliurat evidències d'aprenentatge amb un pes igual o superior al 40% no podrà constar com "no avaluable".

En relació al plagi:

Segons l'Art 266, punt 10 Normativa UAB, en cas que l'estudiant realitzi qualsevol irregularitat (còpia, plagi,...) que pugui conduir a una variació significativa de la qualificació d'un acte d'avaluació, es qualificarà amb 0 aquest acte d'avaluació. Tots els treballs entregats seran revisats mitjançant el programa antiplagi Urkund. Si es detecta un percentatge de plagi superior al 30% podria ser motiu per suspendre aquella evidència específica. En cas que es produeixin diverses irregularitats en les evidències d'aprenentatge, la qualificació final de l'assignatura serà 0. Es considerarà també plagi l'ús no referenciat d'eines d'intel·ligència artificial. Per tal d'evitar el plagi podeu consultar la guia següent:

<https://cv.uab.cat/ajuda/ca/2018/03/16/alumnat-citar-per-a-evitar-el-plagi/>

Recuperació

S'han de complir tots els següents criteris per poder anar a recuperació:

- a) Haver obtingut entre 3,5 i menys de 5 punts en l'avaluació continuada
- b) El pes de les evidències a les que la persona s'ha presentat al llarg del curs ha de ser del 66,7 % o més.

Característiques de la prova de recuperació:

Consistirà en tornar a realitzar les evidències Ev1 i/o Ev6, amb les mateixes característiques i criteris de correcció de l'avaluació continuada.

Es guardarà la nota de l'avaluació de les evidències Ev2, Ev3, Ev4 i Ev5, però no es podran repetir ni fer de nou donat que son evidències de seminari presencial.

La recuperació es realitzarà en el període previst per a recuperacions, el dia i hora que determini la Facultat.

Procés de Revisió de qualificacions Després de cada avaluació s'informarà a l'alumnat de la data i la forma en què es publicaran les qualificacions del curs. Els/les estudiants també seran informats del procediment, lloc, data i hora de la revisió de la qualificació en base a les normatives de la Universitat.

## AVALUACIÓ ÚNICA

La sol·licitud d'avaluació única suposa la renúncia a l'avaluació continuada, i implica el lliurament en una única data del nombre necessari d'evidències avaluadores per acreditar i garantir la consecució dels objectius i els resultats d'aprenentatge establerts en l'assignatura (Art 265, punt 2).

L'alumnat que s'aculli a l'opció d'avaluació única renuncia al dret de ser avaluat de forma continuada i s'avaluarà de tots els continguts de l'assignatura en un sol acte avaluatiu, que es realitzarà en el mateix dia i lloc que la prova del segon període avaluatiu de l'assignatura.

Aquest acte d'avaluació constarà de dos exàmens tipus test corresponents al primer i segon bloc de l'assignatura (Ev1 i Ev2) que seguiran el mateix format que el de l'avaluació continuada (corresponents a l'Ev1 i l'Ev6 de l'avaluació continuada, respectivament). Aquests exàmens estaran compostos principalment per preguntes de teoria de l'assignatura però també per preguntes sobre les lectures recomanades i els seminaris realitzats. Addicionalment, es realitzarà un altre examen (Ev3) on es plantejaran problemes i casos derivats de les diferents activitats realitzades en el context del seminari al llarg del curs (correspondran a les Ev2, Ev3, Ev4 i Ev5 de l'avaluació continuada). La durada total d'aquest únic acte presencial avaluatiu serà d'aproximadament 3h30min (Veure la següent taula).

TAULA D'ACTIVITATS D'AVALUACIÓ ÚNICA

Nom i descripció de l'evidència	Pes	Durada en hores (de l'acte presencial)	Data realització/entrega
Ev1. Examen 1. Prova escrita d'elecció múltiple (1er bloc de l'assignatura)	35%	3h30min	Segon període avaluatiu
Ev2. Examen 2. Prova escrita d'elecció múltiple (2on bloc de l'assignatura)	35%		
Ev3. Examen de resolució de problemes/casos derivats de les activitats realitzades en els seminaris	30%		

La nota final és la suma de les evidències. No hi ha cap prova per millorar cap nota de les evidències.

L'assignatura es considera superada si s'obtenen 5 o més punts en la suma de les evidències de l'avaluació única.

L'alumnat que hagi lliurat evidències d'aprenentatge amb un pes igual o superior al 40% no podrà constar com "no avaluable".

Recuperació de l'avaluació única

S'han de complir tots els següents criteris per poder anar a recuperació:

- Haver obtingut entre 3,5 i menys de 5 punts en l'avaluació única
- El pes de les evidències a les que la persona s'ha presentat ha de ser del 66,7 % o més.

Característiques de la prova de recuperació:

Consistirà en tornar a realitzar les evidències Ev1 i/o Ev2. Es guardarà la nota de l'avaluació de l'evidència Ev3, però no es podrà repetir ni fer de nou. D'aquesta manera, s'aplicarà el mateix procés de recuperació que el de l'avaluació continuada.

La recuperació es realitzarà en el període previst per a recuperacions, el dia i hora que determini la Facultat.

No es preveu que l'alumnat de 2<sup>a</sup> o posterior matrícula s'avalui mitjançant una única prova de síntesi no recuperable.

Nota. Exceptuant situacions excepcionals i acordades prèviament amb algun/a estudiant, una setmana abans dels exàmens presencials (tant de l'avaluació continuada com de l'avaluació única), i fins acabada la revisió ordinària, no es respondran preguntes de "contingut" per correu electrònic o via Moodle. Els/les estudiants hauran d'anar als horaris d'atenció establerts per els/les docents.

## Activitats d'avaluació continuada

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Ev1. Examen 1. Prova escrita d'elecció múltiple	35	2	0,08	1, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 13, 14, 16
Ev2. Informe Seminari 1: Determinants ambientals de salut	10	0	0	1, 2, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18
Ev3. Informe Seminari 2: Causes reals de mortalitat (article)	5	0	0	1, 3, 5, 6, 8, 9, 15, 16, 17
Ev4. Informe Seminari 4: Burnout en professionals sanitaris	10	0	0	2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18
Ev5. Informe Seminari 5: Adherència en obesitat infantil	5	0	0	2, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 18
Ev6. Examen 2. Prova escrita d'elecció múltiple	35	2	0,08	1, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 13, 14, 16

## Bibliografia

### Bibliografia Obligatòria

Mokdad, A. H., Marks, J.S., Stroup, D.F., and Gerberding, J.I. (2004). Actual Causes of Death in the United States, 2000. *Journal of the American Medical Association*, 291, 1238-1245. (Disponible a l'aula Moodle)

Sánchez-Carracedo, David. "El estigma de la obesidad y su impacto en la salud: una revisión narrativa." *Endocrinología, Diabetes y Nutrición* (2022). (Disponible a l'aula Moodle)

Taylor, S. (2021). *Health Psychology* (11<sup>th</sup> edition). Madrid: McGraw-Hill (disponible a la biblioteca en format eBook i en paper).

*Nota: Al final de cada tema del curs es facilitaran lectures específiques de lectura obligatòria.*

### Altres fonts bibliogràfiques complementàries

Amigo Vázquez, I, Fernández Rodríguez, C. y Pérez Álvarez, M. (2020). *Manual de Psicología de la Salud* (4 ed.) Madrid: Pirámide.

Campillo, J. E. (2012). *El mono estresado*. Crítica.

Gil Roales-Nieto, J (2004). *Psicología de la Salud. Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.

Forshaw, M. & Sheffield D. (2013). *Health Psychology in Action*. Oxford: Wiley-Blackwell.

Lindström B., Eriksson M. (2011). *Guía del autoestopista salutogénico: camino salutogénico hacia la promoción de la salud*. Girona: Documenta Universitaria.

Marks, D.F., Murray, M., Evans, B. & Vida Estacio, E. (2015) *Health Psychology. Theory, Research and Practice*. 4th edition. London: Sage Publications, Inc.

Ogden, J. (2007). *Essential readings in Health Psychology*. Berkshire, UK: Open University Press

Ogden, J. (2007). *Health psychology. A Textbook* (4<sup>th</sup> edition).Berkshire, UK: Open University Press

Sapolsky, R. M. (2008). *¿Por qué las cebras no tienen úlceras? La guía del estrés*. Madrid: Alianza editorial.

Vazquez, C. y Hervás, G. (Coords.) (2009). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial

Societats científiques/clíniques de PS:

<http://www.sepcys.es/>

<https://societyforhealthpsychology.org/>

<https://ehps.net/>

<https://www.sbm.org/>

<https://societyforhealthpsychology.org/>

Algunes revistes científiques de referència en PS:

<https://www.apa.org/pubs/journals/hea/index>

<https://journals.sagepub.com/home/hpg>

<https://www.tandfonline.com/toc/gpsh20/current>

<https://www.journals.elsevier.com/brain-behavior-and-immunity>

<https://www.journals.elsevier.com/psychoneuroendocrinology>

<https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/pages/default.aspx>

<https://www.tandfonline.com/toc/rhpr20/current>

<https://link.springer.com/journal/12160/volumes-and-issues>

## **Programari**

Office Bàsic.