

## Estilos de Vida y Salud

Código: 43876  
Créditos ECTS: 6

**2024/2025**

Titulación	Tipo	Curso
4316222 Investigación en Psicología Clínica y de la Salud	OT	0

### Contacto

Nombre: Joaquín Timoteo Limonero García

Correo electrónico: joaquin.limonero@uab.cat

### Equipo docente

Antonio Font Guiteras

Joaquín Timoteo Limonero García

David Sanchez Carracedo

Maria Alvarez Moleiro

Juan Deus Yela

María José Gómez Romero

Albert Feliu Soler

### Idiomas de los grupos

Puede consultar esta información al [final](#) del documento.

### Prerrequisitos

No tiene, pero estudiantes provenientes de titulaciones diferentes de psicología pueden tener que realizar complementos de formación. Los alumnos han de tener un dominio suficiente del idioma español.

### Objetivos y contextualización

El objetivo de este módulo es proporcionar a los estudiantes conocimiento avanzado acerca de la investigación sobre los estilos de vida y su relación con la salud. El estudiante podrá profundizar en las metodologías de investigación y de diseño de programas de prevención y promoción de la salud y adquirir conocimiento actualizado sobre la relación entre los estilos de vida saludables así como sobre los factores individuales y contextuales que contribuyen a la adopción y el mantenimiento de conductas saludables en diferentes ámbitos como por ejemplo, el càncer, la discapacidad adquirida, el del uso de tecnología, abuso de sustancias, 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**

El contenido de la asignatura se estructura sobre las diferentes áreas temáticas:

1. Estilo de vida y promoción de la salud: Aspectos fundamentales y modelos teóricos dentro de la Psicología de
2. Mindfulness, emociones positivas y estilos de vida saludable.
3. Planificación de intervenciones de prevención y promoción de la salud
4. Procesos de adaptación y reacciones emocionales en la discapacidad adquirida.
5. Psicología oncológica: estilos de vida y cáncer.
6. Dolor y estilo de vida.
7. Comportamiento alimentario, obesidad y salud.
8. Procesos de adaptación y reacciones emocionales en la enfermedad al final de vida: cuidados paliativos.

## Actividades formativas y Metodología

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

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 presentará en el portafolio.

Nota: se reservarán 15 minutos de una clase dentro del calendario establecido por el centro o por la titulación para que el alumnado rellene las encuestas de evaluación de la actuación del profesorado y de evaluación de la asignatura o módulo.

## Evaluación

### Actividades de evaluación continuada

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
EV1: Entrega de trabajos i/o informes. Resolución de casos y ejercicios en el aula.	40%	0	0	18, 5, 1, 4, 3, 2, 9, 11, 10, 12, 8, 13, 16, 15, 14
EV2: Carpeta del estudiante que recoge las evidencias de aprendizaje autónomo, resumen de lecturas.	30%	0	0	6, 17, 5, 1, 4, 3, 2, 8, 7, 19
EV3. Defensa oral de trabajos/informes	30%	0	0	18, 5, 1, 4, 3, 2

La puntuación final estará compuesta por.

40% correspondiente al EV1:

Entrega de trabajos i/o informes. Resolución de casos y ejercicios en el aula

30% correspondiente a la EV2:

Carpeta del estudiante que recoge las evidencias de aprendizaje autónomo, resumen de lecturas

30% correspondiente a EV3:

Defensa oral de trabajos/informes

Se considerará

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

Los alumnos que obtengan

entre 3,5 y 4,8 podrán optar a reevaluación que consistirá en la realización de las actividades complementarias c

El alumnado que se acoja a la opción de evaluación única renuncia a la evaluación continua y se evaluará de todos los contenidos de la asignatura en un solo acto de evaluación, que se realizará en el mismo día y lugar que la prueba del segundo período evaluativo de la asignatura.

Este acto de evaluación única consistirá en la entrega de las evidencias 1 y 2 y de la defensa oral de los trabajos/informes (evidencia 3) en un día indicado y constará de los mismos contenidos de la evaluación continua

La duración total de este único acto presencial evaluativo será de aproximadamente 2 horas

El valor de las evidencias es el mismo que el de la evaluación continuada

Las condiciones de superación de la asignatura, de acceso a la recuperación y de la prueba de recuperación del alumnado que se acoja a la evaluación única serán las mismas que para el alumnado que sigue la evaluación continua.

El documento con las pautas de evaluación de la Facultad se encuentra en  
<https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/evaluaciones-1345722525858.html>

## Bibliografía

Bibliografia

[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/alacarta/videos/el-cazador-de-cerebros/duele-cuando-duele/5892258/>

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

Neuroimagen, personalidad y nuevas estrategias terapeúticas.

<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)

## Software

Para las sesiones virtuales se utilizará el programa Teams, en caso que sea necesario.

## Lista de idiomas

Nombre	Grupo	Idioma	Semestre	Turno
(TEm) Teoría (máster)	1	Catalán/Español	primer cuatrimestre	tarde