VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

# Guía Docente
# 43321 Promoción de la salud y bienestar psicológico y social

## FICHA IDENTIFICATIVA

### Datos de la Asignatura

| | |
|---|---|
| **Código** | 43321 |
| **Nombre** | Promoción de la salud y bienestar psicológico y social |
| **Ciclo** | Máster |
| **Créditos ECTS** | 3.0 |
| **Curso académico** | 2021 - 2022 |

### Titulación(es)

| Titulación | Centro | Curso | Periodo |
|---|---|---|---|
| 2151 - M.U. en Intervenciones Psicológicas en ámbit. social. 12-V.2 | Facultad de Psicología y Logopedia | 1 | Primer cuatrimestre |

### Materias

| Titulación | Materia | Caracter |
|---|---|---|
| 2151 - M.U. en Intervenciones Psicológicas en ámbit. social. 12-V.2 | 3 - Promoción psicológica del bienestar psicológico, social y comunitario | Obligatoria |

### Coordinación

| Nombre | Departamento |
|---|---|
| BALAGUER SOLA, ISABEL | 306 - Psicología Social |
| CASTILLO FERNANDEZ, ISABEL MARIA | 306 - Psicología Social |

## RESUMEN

La asignatura *Promoción de la salud y bienestar psicológico y social* consta de un total de 3 créditos teórico-prácticos. Es una asignatura cuatrimestral que se imparte en el primer curso durante el primer cuatrimestre y forma parte de la agrupación de asignaturas que conforman el módulo "**Promoción psicológica del bienestar psicológico, social y comunitario".**

Esta asignatura pretende ofrecer al alumno/a una visión conjunta e integrada de los factores psicosociales que pueden favorecer y/o poner en riesgo la salud y el bienestar de las personas, así como que aprendan las vías de evaluación de las conductas de salud y sepan definir estrategias de cambio para la mejora de la salud y el bienestar.

# CONOCIMIENTOS PREVIOS

## Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

## Otros tipos de requisitos

Haber cursado las asignaturas Fundamentos Teóricos y Metodológicos de la Intervención Psicológica en Ámbitos Sociales y Estrategias, Técnicas y Recursos Aplicados a la Intervención Psicológica en Ámbitos Sociales.

# COMPETENCIAS

# RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Saber conceptualizar el bienestar, los indicadores psicológicos del bienestar y los determinantes motivacionales del bienestar.
- Saber conceptualizar los estilos de vida relacionados con la salud y los determinantes psicosociales y contextuales de las variables de salud.
- Saber cuáles son las principales teorías psicosociales de la motivación para la promoción de la salud y el bienestar de las personas, grupos y comunidades.
- Conocer y saber aplicar los instrumentos para la evaluación de la salud, del bienestar y de la motivación, elaborados a la base de las teorías estudiadas, así interpretar los resultados.
- Saber diseñar, aplicar y evaluar un programa de intervención para la promoción de la salud y del bienestar.

# DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

## 1. Bienestar, indicadores y determinantes motivacionales

## 2. Estilos de vida relacionados con la salud: Concepto, Variables y Dimensiones

## 3. Correlatos psicosociales de los estilos de vida relacionados con la Salud y el Bienestar en la adolescencia

**4. Bienestar y Estilos de vida relacionados con la Salud: Teorías motivacionales**

**5. Instrumentos de evaluación de la salud, el bienestar y la motivación**

**6. Diseño y aplicación de programas de intervención para la promoción de la salud y el bienestar**

## VOLUMEN DE TRABAJO

| ACTIVIDAD | Horas | % Presencial |
|---|---|---|
| Clases teórico-prácticas | 21,00 | 100 |
| Tutorías regladas | 9,00 | 100 |
| Elaboración de trabajos en grupo | 10,00 | 0 |
| Elaboración de trabajos individuales | 5,00 | 0 |
| Estudio y trabajo autónomo | 12,00 | 0 |
| Lecturas de material complementario | 8,00 | 0 |
| Preparación de actividades de evaluación | 10,00 | 0 |
| **TOTAL** | **75,00** | |

## METODOLOGÍA DOCENTE

La metodología docente utilizada en el desarrollo de esta asignatura incluirá los siguientes métodos:

- Exposiciones teóricas por parte del profesor/a: presentación y análisis en el aula de los conceptos y teorías clave de la Psicología Social del Deporte, mediante lección magistral y desarrollo de dinámicas en el aula.
- Prácticas y actividades realizadas por los estudiantes en el aula.
- Tutorías presenciales o virtuales.
- Trabajo autónomo de los estudiantes fuera del aula, elaborando prácticas individuales y en grupo.
- Presentación de los estudiantes en el aula de los informes y trabajos prácticos realizados.

## EVALUACIÓN

La evaluación de la asignatura se realizará en función de dos criterios complementarios: evaluación de resultados y evaluación del proceso de aprendizaje.

La evaluación de resultados de esta asignatura se realizará al finalizar el Módulo 3, mediante un examen tipo test. El examen constituirá el 40% de la nota de la asignatura **(4 puntos)**.El examen de las asignaturas del Módulo 3 se realizará el mismo día y hora, pero cada una tendrá su propia nota independiente y sus preguntas independientes.

La evaluación del proceso se realizará mediante las notas obtenidas en los trabajos individuales y/o grupales y/o en las actividades en las clases teóricas. Este apartado constituirá el 60% de la nota **(6 puntos).**

Las tareas y trabajos podrán consistir en:

- Trabajos de investigación empírica acerca de los contenidos de la materia.

- Trabajos de aplicación acerca de los contenidos de la materia.

- Prácticas realizadas en el aula y elaboración de memorias.

- Revisiones bibliográficas.

- Lecturas de textos recomendados y su posterior análisis crítico.

- Exposiciones y debates en el aula.

- Seminarios, conferencias, visitas, películas.

- Resolución de supuestos y casos prácticos

El profesor indicará qué tipo de actividades habrá que realizar.

Para aprobar la asignatura serán requisitos imprescindibles haber obtenido una nota mínima de 2 (sobre 4) en el examen y de 3 (sobre 6) en las actividades prácticas.

En el caso de no superar las actividades prácticas, el alumno deberá concretar con el profesor el modo de recuperación en segunda convocatoria. En el caso de no superar el examen, el alumno deberá volver a presentarse al de segunda convocatoria.

Además, para aprobar la materia será requisito obligatorio la asistencia a un mínimo del 80% de las clases presenciales de la misma.

## REFERENCIAS

### Básicas

- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. Revista de Psicología del Deporte, 17 (1), 123-139.
- García-Merita, M., Balaguer, I., Castillo, I., Álvarez, M. y Mars, L. (2010). Eficacia de un programa de intervención para mejorar la competencia, autonomía y bienestar de educadores de centros de protección de menores. Educación XX1, 13 (2), 199-215.
- Pastor, Y., Balaguer, I. y García-Merita, M. L. (1999). Estilo de vida y salud. Valencia. Albatros.

**Complementarias**

- Balaguer, I. (2002) (Ed.). Estilos de vida en la adolescencia. Valencia. Promolibro.
- Balaguer, I. y Castillo, I. (2009). Activitat física i Benestar Psicològic. Viure en Salut, 79, 12-13.
- Balaguer, I., Castillo, I., Tomás, I. y Duda, J. L. (1997). Las orientaciones de metas de logro como predictoras de las conductas de salud en los adolescentes. Iberpsicología, 2, 2-10.
- Blanco, A. y Rodríguez, J. (2007). Intervención psicosocial. Madrid: Prentice Hall.
- Castillo, I., Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. Revista de Psicología del Deporte, 16, 201-210.
- Castillo, I., Balaguer, I., García-Merita, M. y Valcárcel, P. (2004). El papel de la familia y de los pares en el estilo de vida de los adolescentes. Encuentros en Psicología Social, 2 (1), 20-26.
- Balaguer, I. (2010). Clima motivacional y bienestar. Actuación de los entrenadores. En J.M. Buceta y E. Larumbe. Experiencias en psicología del deporte (pp. 181-202). Madrid: Dykinson.
- Pastor, Y., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. Psicothema, 18 (1), 18-24.
- Ryan, R.M., y Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166.

## ADENDA COVID-19

**Esta adenda solo se activará si la situación sanitaria lo requiere y previo acuerdo del Consejo de Gobierno**

### ADENDA COVID-19 EN CASO DE REBROTE Y CIERRE TEMPORAL DE AULAS

### 1. CONTENIDOS

No cambian respecto a la guía docente

### 2. VOLUMEN DE TRABAJO Y PLANIFICACIÓN TEMPORAL DE LA DOCENCIA

Se mantiene el volumen de trabajo en relación a los créditos ECTS marcados en la guía docente original.

### 3. METODOLOGIA DOCENTE

La asignatura se adaptará al modelo de docencia hibrida por el cual se impartirá docencia presencial y docencia online en semanas alternas. La docencia online será principalmente sincrónica en el horario establecido de la materia.

En caso de no poder seguir con la docencia presencial debido a la situación sanitaria, se seguirá con la totalidad de docencia online, utilizando los distintos recursos del aula virtual, y, a propuesta del profesorado, de otras plataformas disponibles: videoconferencias grupales en horario de clase, subida de materiales (power point con audio, esquema, temas desarrollados), entrega de tareas.

- Subida de materiales al Aula Virtual.

- Propuesta de actividades por Aula Virtual.

- Videoconferencia sincrónica y/o asincrónica por BBC.

- Power points o material didáctico realizado por el profesor.

- Debates en el fórum del Aula Virtual.

- Problemas o ejercicios resueltos.

- Tutorías por videoconferencia, aula virtual, correo, etc.

**Evaluación**

El sistema de evaluación se basará en una evaluación continua (evaluación del proceso). Este sistema de evaluación continua se realizará mediante varias actividades teórico-prácticas subidas en entrega de tarea en el aula virtual. Este sistema de evaluación será el que otorgue el 100% de la nota (10 puntos).

**Bibliografía**

La misma que aparece en la guía docente.