



## FITXA IDENTIFICATIVA

### DADES DE L'ASSIGNATURA

**Codi:** 43321

**Nom:** Promoció de la salut i benestar psicològic i social

**Cicle:** Màster Universitari Oficial

**Crèdits ECTS:** 3

**Curs acadèmic:** 2026-27

### TITULACIONS

| Titulació  | Centre                             | Curs | Període                                 |
|--|------------------------------------|------|---|
| 2151 - MU en intervencions psicològiques en àmbits socials | Facultat de Psicologia i Logopèdia | 1    | Primer quadrimestre, Segon quadrimestre |

### MATÈRIES

| Titulació  | Matèria   | Caràcter    |
|--|---|-------------|
| 2151 - MU en intervencions psicològiques en àmbits socials | Promoció psicològica del benestar psicològic, social i comunitari | OBLIGATÒRIA |

### COORDINACIÓ

CASTILLO FERNANDEZ ISABEL MARIA

ALVAREZ SOLVES JOSE OCTAVIO

## RESUM

L'assignatura Promoció de la salut i benestar psicològic i social consta d'un total de 3 crèdits teoricopràctics. És una assignatura quadrimestral que s'impartix en el primer curs durant el primer quadrimestre i forma part de l'agrupació d'assignatures que conformen el mòdul Promoció psicològica del benestar psicològic, social i comunitari.

Esta assignatura pretén oferir a l'alumne/a una visió conjunta i integrada dels factors psicosocials que poden afavorir i/o posar en risc la salut i el benestar de les persones, així com que aprenguen les vies d'avaluació de les conductes de salut i sàprien definir estratègies de canvi per a la millora de la salut i el benestar.

## CONEIXEMENTS PREVIS



## RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

## COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENENTATGE

### 2151 - MU en intervencions psicològiques en àmbits socials

Ser capaç de treballar i de reconèixer el caràcter interdisciplinari que té la psicologia de la intervenció social amb altres dimensions i serveis del sistema social (educativa, sanitària, política, etc.).

## DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

### 1. Benestar, indicadors i determinants motivacionals

Definició conceptual del benestar

Indicadors del benestar

Determinants motivacionals del benestar

### 2. Estils de vida relacionats amb la salut: Concepte, variables i dimensions

Definició conceptual dels estils de vida

Variables que componen l'estil de vida

Dimensions de l'estil de vida

### 3. Correlats psicosocials dels estils de vida relacionats amb la salut i el benestar de l'adolescència

Valors. Autoestima. Motivació. Processos d'influència social

### 4. Benestar i estils de vida relacionats amb la salut: Teories motivacionals

Teoria de les metes de logro

Teoria de la autodeterminación

**5. Instruments d'avaluació de la salut, el benestar i la motivació**

Instruments d'avaluació dels estils de vida

Instruments d'avaluació del benestar psicològic, subjectiu i social

Instruments d'avaluació de variables motivacionals

**6. Disseny i aplicació de programes d'intervenció per a la promoció de la salut i el benestar**

Disseny i implementació del programa TARGET.

**VOLUM DE TREBALL (HORES)****ACTIVITATS PRESENCIALS**

| Activitat          | Hores        |
|--------------------|--------------|
| Tutories           | 9,00         |
| Teoria-Pràctiques  | 21,00        |
| <b>Total hores</b> | <b>30,00</b> |

**ACTIVITATS NO PRESENCIALS**

| Activitat                                    | Hores        |
|--|--------------|
| Assistència a altres activitats              | 0,00         |
| Elaboració de treballs individuals o en grup | 15,00        |
| Estudi i treball autònom                     | 20,00        |
| Preparació de classes                        | 0,00         |
| Preparació d'activitats d'avaluació          | 10,00        |
| Resolució de casos pràctics                  | 0,00         |
| <b>Total hores</b>                           | <b>45,00</b> |

**METODOLOGIA DOCENT**

La metodologia docent utilitzada en el desenvolupament d'aquesta assignatura inclourà els següents mètodes:

- Exposicions teòriques per part del professor/a: presentació i anàlisi a l'aula dels conceptes i teories clau de la Psicologia Social de l'Esport, mitjançant lliçó magistral i desenvolupament de dinàmiques a l'aula.
- Pràctiques i activitats realitzades pels estudiants a l'aula.
- Tutories presencials o virtuals.
- Treball autònom dels estudiants fora de l'aula, elaborant pràctiques individuals i en grup.
- Presentació dels estudiants a l'aula dels informes i treballs pràctics realitzats.



## AVALUACIÓ

L'avaluació de l'assignatura es realitzarà en funció de dos criteris complementaris: avaluació del procés d'aprenentatge (60%) i avaluació de resultats (40%).

1. L'avaluació del procés d'aprenentatge (avaluació contínua dels coneixements, habilitats i competències que es van adquirint o consolidant) es realitzarà mitjançant les activitats i treballs programats en els diferents temes. Es consultaran fonts de dades estadístiques sobre resultats de programes que fomenten la pràctica saludable d'activitat física. S'estudiaran a través de les plataformes dels projectes, diversos projectes que basen la seua intervenció en el foment de la salut a través de la pràctica d'activitat física.

2. L'avaluació del rendiment es realitzarà en classe amb una prova individual (amb preguntes tipus test i preguntes curtes). La nota màxima que s'obtindrà serà de 4 punts.

En cas que un alumne/a no haja pogut seguir l'avaluació contínua, almenys amb un 80% de lliurament de totes les activitats i prova individual realitzada en horari de classes (per tant presencialitat almenys del 80%), estarà obligat a realitzar l'examen oficial de l'assignatura el dia i hora fixat per l'adreça del màster, tant en primera com en segona convocatòria.

Davant de pràctiques fraudulentas es procedirà segons el que determina el Protocol d'actuació davant de pràctiques fraudulentas a la Universitat de València (ACGUV 123/2020): <https://www.uv.es/sgeneral/Protocolos/C83sp.pdf>

## BIBLIOGRAFIA

### Referències Bàsiques

Álvarez, O., Falcó, C., Estevan, I., Molina-García, J., i Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 395-401.

García-Merita, M., Balaguer, I., Castillo, I., Álvarez, M. i 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. i García-Merita, M. L. (1999). *Estilo de vida y salud*. Albatros.

### Referències Complementàries

Balaguer, I. (2010). Clima motivacional y bienestar. Actuación de los entrenadores. En J.M. Buceta i E. Larumbe. *Experiencias en psicología del deporte* (pp. 181-202). Madrid: Dykinson.



Balaguer, I., Castillo, I., González-García, L., i Fabra, P. (2023). Factores motivacionales promotores de los estilos de vida activos en la adolescencia. En R. Mendoza, R. Santos-Rocha, and B. Gil (Eds.). *La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea* (pp. 179-191). Díaz de Santos.

Blanco, A. i Rodríguez, J. (2007). *Intervención psicosocial*. Prentice Hall.

Castillo, I., i Álvarez, O. (2023). *Psicología Social de la actividad física, el deporte y el ejercicio*. McGrawHill.

Castillo, I., Balaguer, I., García-Merita, M. i 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.