Universidad Europea del Atlántico

GUÍA DOCENTE 2026-2027

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Ciclo vital, estilos de vida y estrés de la vida cotidiana: repercusiones para la salud individual, comunitaria y pública
PLAN DE ESTUDIOS:	Máster en Psicología General Sanitaria
FACULTAD:	Centro de Posgrado
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Optativa
ECTS:	3
CURSO:	Primero
SEMESTRE:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Yadira Grau
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	yadira.grau@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:

No aplica.

CONTENIDOS:

Tema 1. Ciclo de vida individual y familiar

1.1 Ciclo de vida individual
1.2 Familia y salud
1.3 Evaluación de la salud familiar.
1.4 Intervención familiar educativa y terapeútica para la salud.

Tema 2. Estilo de vida y estrés. Relación con la salud

2.1 Estilos de vida y estilo de vida saludable. Habilidades y actitudes saludables
2.2 Vulnerabilidad al estrés. Repercusión del estrés en la salud
2.3 Determinantes y componentes del estilo de vida relacionado con la salud. Comunidad y estilos de vida
2.4 Aspectos éticos en el trabajo en los estilos de vida en salud

Tema 3. Estrés
3.1 Aspectos conceptuales. El estrés como modelo transaccional
3.2 Concepciones fundamentales sobre el concepto del estrés
3.3 Estrés y modelos de salud

3.4 Estrés y ciclo vital

Tema 4. Técnicas de manejo del estrés: programas de intervención
4.1 Relajación
4.2 Otras técnicas de relajación
4.3 Programas para el manejo del estrés en el trabajo

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

TIPO: Competencias

RAC1 - Desarrollar su trabajo desde la perspectiva de la calidad y la mejora continua, con la capacidad autocrítica necesaria para un desempeño profesional responsable.

RAC3 - Planificar, realizar y, en su caso, supervisar el proceso de evaluación psicológica del comportamiento humano y de los factores psicológicos asociados con los problemas de salud para establecer la evaluación de los mismos.

RAC4 - Diseñar, desarrollar y en su caso supervisar y evaluar planes y programas de intervención psicológica, en función de la evaluación psicológica y de las variables individuales y sociales concurrentes en cada caso.

RAC5 - Realizar actividades de promoción y de educación para la salud psicológica individual y comunitaria.

TIPO: Habilidades o destrezas

RAH6 - Redactar informes psicológicos de forma adecuada a los destinatarios.

RAH7 - Formular hipótesis de trabajo en investigación y recoger y valorar de forma crítica la información para la resolución de problemas, aplicando el método científico.

RAH1 - Adquirir, desarrollar y poner en práctica un concepto de salud integral, en donde tengan cabida los componentes biopsicosociales de la misma, de acuerdo con las directrices establecidas por la OMS.

RAH5 - Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el desempeño profesional.

RAH10 - Dominar las obligaciones y responsabilidades del personal sanitario relativas a la confidencialidad de la información y de la protección de datos personales de los pacientes.

RAH3 - Mostrar habilidades de comunicación interpersonal y de manejo de las emociones adecuadas para una interacción efectiva con los pacientes, familiares y cuidadores en los procesos de identificación del problema, evaluación, comunicación del diagnóstico e intervención y seguimiento psicológicos.

RAH4 - Analizar críticamente y utilizar las fuentes de información clínica

RAH8 - Conocer el marco de actuación del psicólogo general sanitario y saber derivar al profesional especialista correspondiente.

RAH9 - Saber comunicar y comunicarse con otros profesionales, y dominar las habilidades necesarias para el trabajo en equipo y en grupos multidisciplinares.

TIPO: Conocimientos o contenidos

RAK1 - Conocer en profundidad la naturaleza psicológica del comportamiento humano, así como los factores sociales y biológicos que pueden afectarlo.

RAK2 - Conocer en profundidad la naturaleza psicológica de los trastornos del comportamiento humano.

RAK3 - Conocer en profundidad los factores psicosociales asociados a los problemas de salud y enfermedad.

RAK4 - Conocer en profundidad los factores biológicos y psicosociales asociados a los problemas de salud y enfermedad, especialmente los relacionados con la salud mental.

RAK6 - Conocer en profundidad los distintos modelos de evaluación e intervención en el campo de la Psicología General Sanitaria, así como las técnicas y procedimientos que de ellos se derivan para el abordaje de los trastornos del comportamiento y los factores psicológicos asociados con los problemas de salud.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Aprendizaje basado en problemas
- Aprendizaje cooperativo/trabajo en grupos
- Trabajo autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	7,5
	Clases prácticas	5,2
	Seminarios y talleres	6
Actividades supervisadas	Corrección de actividades	3,7
	Tutorías (individual / en grupo)	3,7
Actividades autónomas	Preparación de clases	7,5
	Estudio personal y lecturas	15
	Elaboración de trabajos (individual / en grupo)	15
	Trabajo en campus virtual	7,5

El primer día de clase, la profesora proporcionará información más detallada al respecto.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Un caso práctico individual	60%
	Foro de reflexión individual	20%
Evaluación final	Examen final	20%

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen final con un valor del 20% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- FUNIBER (s.f.). *Ciclo vital, estilos de vida y estrés de la vida cotidiana: repercusiones para la salud individual, comunitaria y pública.*Fundación Universitaria Iberoamericana
- Moratto, N, Zapata, J. y Messager, T. (2015) Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el período comprendido entre los años 2002 a 2015. *Revista CES Psicología, 8* (2), 103-121
- Vargas, H. (2014). Tipo de familia y ansiedad y depresión. *Revista Médica Herediana, 25* (2), 57-59

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Montalvo. J., Espinosa, MR, Pérez, A. (2013). Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas. *Alternativas en Psicología, 17* (28), 73-91
- Suárez, M.A. (2010). El Genograma: Herramienta para el estudio y abordaje de la familia. *Revista Médica La Paz, 16* (1), 53-57
- Suárez, M.A., Alcalá, M. (2014). Apgar familiar: una herramienta para detectar disfunción familiar. *Revista Médica La Paz, 20* (1) 53-57

WEBS DE REFERENCIA:

OTRAS FUENTES DE CONSULTA: