Universidad de Navarra

Psicología y Alimentación (Gr. Nutrición)

Guía docente 2026-27

PRESENTACIÓN

Breve descripción:

La asignatura de Psicología y Alimentación proporciona las bases psicológicas, culturales y sociales del comportamiento alimentario y su evolución. Además, muestra las respuestas psicológicas ante diferentes situaciones (de salud, edad, etc.), así como las relaciones humanas y la comunicación efectiva con pacientes, familias, público especialista y no especialista.

- **Titulación**: Grado en Nutrición Humana y Dietética
- **Módulo/Materia**: Módulo I. Formación Básica. Materia: Psicología
- **ECTS**: 6 ECTS
- **Curso, semestre**: 1º curso, 1º semestre
- **Carácter**: Básica (CS)
- **Profesorado**:
  - Dra. Mª Paz de Peña Fariza (Profesora responsable). Catedrática de Nutrición y Bromatología. Dpto. Ciencias de la Alimentación y Fisiología
  - Alfonso Echávarri Gorricho. Profesor Invitado. Psicólogo-Director técnico Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza en Navarra.
- **Idioma**: Castellano
- **Aula, Horario**:
  - Clases: Lunes 10.00-11.00h, Martes y Miércoles 9.00-10.00h. Aula 6 (Edif. Castaños)
  - Sesiones exposición de trabajos: Lunes 28 de septiembre 17.00-19.00h y Martes, 29 de septiembre 16.00-19.00h. Aula 6 (Edif. Castaños)
  - Sesión cineforum: Martes 3 de noviembre 12.00-14.30h. Aula 6 (Edif. Castaños)

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

BÁSICAS Y GENERALES

CG1 - Reconocer los elementos esenciales de la profesión del Dietista-Nutricionista, incluyendo los principios éticos, responsabilidades legales y el ejercicio de la profesión, aplicando el principio de justicia social a la práctica profesional y desarrollándola con respeto a las personas, sus hábitos, creencias y culturas.

CG2 - Desarrollar la profesión con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades para trabajar en equipo.

CG4 - Conocer los límites de la profesión y sus competencias, identificando cuando es necesario un tratamiento interdisciplinar o la derivación a otro profesional.

CG5 - Realizar la comunicación de manera efectiva, tanto de forma oral como escrita, con las personas, los profesionales de la salud o la industria y los medios de comunicación, sabiendo utilizar las tecnologías de la información y la comunicación especialmente las relacionadas con nutrición y hábitos de vida.

CB1 - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

ESPECÍFICAS

CE3 - Conocer la estadística aplicada a Ciencias de la Salud. Conocer las bases psicológicas y los factores biopsico-sociales que inciden en el comportamiento humano.

CE4 - Conocer la evolución histórica, antropológica y sociológica de la alimentación, la nutrición y la dietética en el contexto de la salud y la enfermedad.

CE5 - Conocer los distintos métodos educativos de aplicación en ciencias de la salud, así como las técnicas de comunicación aplicables en alimentación y nutrición humana.

CE6 - Conocer las bases y fundamentos de la alimentación y la nutrición humana.

CE8 - Conocer el sistema sanitario español y los aspectos básicos relacionados con la gestión de los servicios de salud, fundamentalmente los que estén relacionados con aspectos nutricionales.

CE9 - Describir los fundamentos antropológicos de la alimentación humana. Describir y argumentar las desigualdades culturales y sociales que pueden incidir en los hábitos de alimentación.

PROGRAMA

I. PSICOLOGÍA COMO CIENCIA Y BASES DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

1. Introducción a la Psicología. Qué es la psicología. Objeto de estudio.

2. Inteligencia emocional. Recorrido histórico. Factores

3. Estudio de la personalidad. Análisis transaccional. Análisis estructural y funcional de la personalidad. Patología estructural y funcional de la personalidad. Drivers.

4. Pensamiento positivo. Terapia Racional Emocional (TRE) de Albert Ellis. Ideas irracionales. Características del terapeuta.

5. Autoconcepto y autoestima. Aprendizaje. Mapas cognitivos. Distorsiones cognitivas.

6. Sensación y percepción. Elementos que intervienen en el proceso de la percepción. Atención. Umbrales sensoriales. Adaptación.

II. PSICOLOGÍA APLICADA A LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

7. Estrés. Clasificación. Síndrome general de adaptación. Causas y consecuencias.

8. Trastornos de ansiedad. Trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Trastorno de pánico. Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Trastorno de estrés postraumático (TEP).

9. Trastornos del estado del ánimo. Episodio depresivo mayor. Episodio maníaco. Episodio mixto. Episodio hipomaniaco. Causas. Sintomatología.

10. Deterioros cognitivos y conductuales. Trastornos conductuales en personas mayores. Alzheimer. Causas. Formas familiares y esporádicas. Fases del curso de la enfermedad de Alzheimer.

11. Vivir con la enfermedad. Proceso de aceptación. Ganancias secundarias. Mecanismos de ayuda.

12. Duelo. Etapas del duelo. Mecanismos de ayuda.

13. Trastornos de la conducta alimentaria. Trastornos cuantitativos: obesidad, bulimia, anorexia. Trastornos cualitativos. Otros trastornos.

III. COMPETENCIAS EMOCIONALES DEL DIETISTA-NUTRICIONISTA

14. Relación dietista-paciente/cliente. Habilidades.

15. Comunicación. Habilidades básicas de comunicación. Comunicación no verbal.

16. Trabajo en equipo. Concepto. Ventajas e inconvenientes. Dinámica de trabajo en equipo. Sistema sanitario.

IV. SOCIOLOGÍA Y CULTURA ALIMENTARIA

17. Simbología del alimento. Alimentación natural y vegetarianismo. Cultura alimentaria y canibalismo. Simbolismo religioso del alimento.

18. Alimentación y convivencia. Familia y hábitos alimentarios. Gastronomía. Convite, banquete y relaciones sociales.

19. Producción y distribución de los alimentos, demografía y organización social.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

La metodología didáctica de la asignatura se fundamenta en sesiones expositivas apoyadas con medios audiovisuales, junto con la realización de talleres y seminarios, que abarcan el conjunto del programa. Además, esta asignatura tiene prevista la realización de un trabajo en equipo de análisis y exposición de un capítulo de un libro, así como pruebas de evaluación.

Actividades formativas (6 ECTS x 25 = 150h)

- Clases presenciales teóricas: 33 horas
- Sesiones presenciales talleres: 5 horas
- Trabajo en equipo y exposición oral: 25 horas
- Tutorías con el profesor: 1 hora
- Trabajo no presencial del estudiante: 82 horas
- Evaluación: 4 horas

Se recuerda a los estudiantes que las sesiones y toda la documentación se encuentran protegidas por derechos de autor. Puede obtenerse más información en la página de la institución en ADI.

EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA

- **Examen teórico y final (60% calificación global):** constará de un examen escrito presencial, en el que se desarrollarán cuestiones en relación con el contenido del programa. Nota mínima requerida para sumar con las otras notas: 5 puntos de 10.
- **Trabajo en equipo (20% calificación global):** consiste en la elaboración de un resumen y análisis crítico del capítulo de un libro. Se evaluará la calidad del contenido del trabajo escrito, su exposición oral y la respuesta correcta a las cuestiones planteadas. Más información en el área interna del Aula Virtual-ADI.

- **Participación activa (20% calificación global):** Se valorará la participación activa de los estudiantes en las sesiones presenciales (clases, talleres, cuestiones en las sesiones de exposición oral de los trabajos, etc.), mediante la valoración de la contestación correcta de las cuestiones planteadas por el profesor en clase, la documentación generada en el aula, o a través de actividades en el Aula Virtual-ADI.

La calificación final de la asignatura corresponderá a la suma de todas las actividades formativas presenciales y no presenciales en las proporciones señaladas.

Los resultados obtenidos por el estudiante se calificarán con la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa:

- 0-4,9: Suspenso (SS)
- 5,0-6,9: Aprobado (AP)
- 7,0-8,9: Notable (NT)
- 9,0-10: Sobresaliente (SB)

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

En el caso de no obtener la calificación mínima para aprobar en el examen o en el trabajo, el estudiante deberá volver a repetir los exámenes o trabajos correspondientes en la convocatoria extraordinaria. La distribución porcentual de la calificación global es la misma para la convocatoria ordinaria y extraordinaria.

Alumnos repetidores: si tienen aprobado el trabajo se les guardará la nota del trabajo del curso anterior. Si desean subir la nota del trabajo deberán hablar con la profesora responsable de la asignatura durante la primera semana de curso para que les integre en un equipo. Deberán realizar el resto de las actividades de la asignatura.

Los **estudiantes con necesidades educativas especiales** deberán ponerse previamente en contacto con la Coordinación de Estudios de la facultad para obtener la autorización correspondiente a las adaptaciones (por ejemplo, disponer de más tiempo en los exámenes). Dicha autorización deberá ser enviada por el alumno a la profesora responsable de la asignatura. Se recomienda realizar esta gestión al comienzo del cuatrimestre.

ATENCIÓN: Se recuerda que cualquier intento de fraude, copia, plagio u otro comportamiento irregular supone una infracción grave tal y como está contemplado en el título IV "Normas de disciplina académica de los estudiantes" dentro del Sistema de normas sobre la convivencia en la Universidad de Navarra.

HORARIOS DE ATENCIÓN

Dra. María Paz de Peña (mpdepena@unav.es)

- Despacho 1282. Edificio Investigación. Planta 1ª.
- Horario de tutoría: Martes de 12.30 a 14h, previa reserva de cita

Alfonso Echávarri (aegorricho@external.unav.es)

- Concertar entrevista a través del correo electrónico

BIBLIOGRAFÍA

Básica

Domínguez, X.M. (2011). *Psicología de la persona.* Ediciones Palabra, Madrid. Localízalo en la Biblioteca

Universidad de Navarra

Otros textos de interés

Cruz, J.C. (2002). *Teoría elemental de la Gastronomía. Ed. EUNSA. Pamplona. Localízalo en la Biblioteca*

Kass, León (2005). *El alma hambrienta. La comida y el perfeccionamiento de nuestra naturaleza* . Ediciones Cristiandad, Madrid. Localízalo en la Biblioteca

Direcciones de Internet para búsqueda de información

- Análisis trasaccional de Eric Berne (http://www.ericberne.com/transactional-analysis/)
- American Psicological Association: El camino a la resiliencia (http://www.apa.org /centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx)
- Aceprensa (http://www.aceprensa.com) Revista de análisis de la actualidad. Localízalo en la Biblioteca
- Blog Regusto del Prof. Juan Cruz (http://regusto.es/) Blog de Gastronomía y cultura alimentaria.