Universidad de Navarra

Educación para la salud (Psicología)

Guía docente 2026-27

PRESENTACIÓN

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Esta asignatura analiza el concepto integral de salud biopsicosocial fortaleciendo el papel activo del individuo con agente promotor y responsable de su salud. Explora diferentes **estilos de vida que promueven la salud** y ayudan a prevenir diferentes enfermedades. Mantener el equilibrio entre las dimensiones física, psíquica y social es indispensable para mantener un buen estado de salud y desarrollar el potencial humano.

Breve descripción:

- **Créditos:** 3 ECTS.
- **Curso: 3º** curso del Grado de Psicología.
- **Carácter:** Optativa.
- **Profesoras:** María Dívar Conde (Médico. Especialidad de Psiquiatría general y Psiquiatría Infanto-juvenil) y Beatriz Gutiérrez López (Especialista en Psicología Clínica. Dra. en Psicología).
- **Departamento:** Teoría y Métodos de Investigación.
- **Titulación:** Grado de Psicología.
- **Facultad:** Facultad de Educación y Psicología
- **Organización temporal:** 1º cuatrimestre
- **Horario y aula:** Miércoles 17:00 a 18:30 horas. Edificio: ARQ, (P1-Aula01)
- **Idioma:** Español.
- **Contacto:**
- María Dívar Conde (**Email**: mdivar@unav.es).
- Beatriz Gutiérrez López **(Email:** bgutierrezl@external.unav.es)
- **Examen final convocatoria ordinaria**: 17 de diciembre de 2026 a las 12.00horas (aula pendiente).

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

Competencias Generales:

CG2 - Resolver problemas y tomar decisiones con profesionalidad y eficacia.

CG4 - Reconocer y respetar la diversidad cultural, étnica, religiosa, etc., como parte de la dignidad humana; evitando prejuicios y discriminaciones.

CG5 - Establecer relaciones interpersonales satisfactorias con iniciativa, actitud de escucha y compromiso ético.

Competencias Básicas:

· 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.

· CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Universidad de Navarra

PROGRAMA

1. Presentación
2. Salud y Enfermedad.
3. Educación para la salud. Uso responsable de recursos sanitarios.
4. Estrés y Estilos de afrontamiento del estrés
5. Promoción de un estilo de vida saludable:

- Salud alimentaria.
- Ejercicio físico
- Tóxicos
- Nuevas tecnologías, máquinas de apuestas, compras y sexo.
- Enfermedades crónicas. Cáncer y cuidados paliativos.
- Pérdidas y proceso de duelo.
- Atención plena o mindfulness.
- Regulación emocional y tolerancia al malestar.
- Asertividad y habilidades sociales.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Clases presenciales y cuasi-presenciales

Clases de exposición de la profesora sobre los contenidos conceptuales. 28h. En estas clases se harán exposiciones sobre los aspectos relevantes del temario y se realizarán ejercicios prácticos. Se utilizarán los medios auxiliares habituales (PowerPoint, vídeos, etc.).

No presenciales o cuasi-presenciales:

Exposición grupal de un tema (Puntuación máxima de 1 punto). 10h.

Pruebas diarias al final de la clase sobre el contenido expuesto (Puntuación máxima de 1.5 puntos). 2h.

Ejercicio práctico centrado en la exposición de estrategias y habilidades de manejo del estrés de un modo saludable. 30 minutos.

- Fecha de entrega: a determinar. Dra. Gutiérrez
- Puntuación máxima=1 punto.

Ejercicio práctico realizado durante la clase. 30 minutos.

- Fecha de entrega: a determinar. Dra. Gutiérrez
- Puntuación: 0.5

Estudio personal: 30h

Tutorías

Examen final presencial: 2h

TOTAL: 75h

EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA

La evaluación de la asignatura consiste en el dominio mínimo del 50% de cada uno de los siguientes apartados:

1. Evaluación continua con distintas actividades a lo largo del curso: **40%** de la nota final.

- Ejercicios prácticos presenciales o semipresenciales= 4 puntos Aprobado: 2 puntos. Imprescindible para presentarse a prueba escrita objetiva.

Todos los ejercicios precisan estar aprobados para poder realizar la prueba escrita objetiva. Se ofrecerá una recuperación extraordinaria para ejercicios suspendidos.

2. Prueba escrita objetiva de valoración de contenidos teóricos y prácticos: **60%** de la nota final.

Puntuación final: 6 puntos. Aprobado: 3 puntos.

Examen consistente en preguntas cortas y tipo test.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Los alumnos que no alcancen los requisitos mínimos de una de las dos partes de la evaluación (evaluación continua y/o prueba objetiva) constarán como suspendidos en la convocatoria ordinaria y conservarán la puntuación de la parte aprobada, si la hubiera, para la convocatoria extraordinaria.

Estudiantes con necesidades educativas especiales. Estos alumnos deben de ponerse en con tacto con el Coordinador de Estudios de la facultad para obtener la autorización de las adaptaciones correspondientes. Dicha autorización debe ser enviada a la profesora.

Los alumnos que se matriculen en alta convocatoria deberán ponerse en contacto con la profesora al inicio del semestre para acordar el plan de trabajo. El sistema de evaluación será el mismo que en convocatoria ordinaria.

HORARIOS DE ATENCIÓN

Profesora responsable de la asignatura: **Dra. María Dívar Conde.** Psiquiatra **(mdivar@unav.es)**.

Dra. Beatriz Gutiérrez López. Especialista en Psicología Clínica**. (bgutierrezl@external.unav.es)**

- Horario de tutoria: demandar tutoria con profesora
- Día: miércoles
- Lugar: ARQ

BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA

AMIGO, I. (2018). Manual de Psicología de la Salud. Madrid: Pirámide. Localízalo en la Biblioteca

COSTA, M. (2008). Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables. Pirámide, Madrid. Localízalo en la Biblioteca

COMPLEMENTARIA

FLÓREZ, L. (2007). Psicología social de la salud: promoción y prevención. Ciudad de México: El Manual Moderno. Localízalo en la Biblioteca

PEREDA, R. (2004). Educación para la salud: reto de nuestro tiempo. Díaz de Santos cop., Madrid. Localízalo en la Biblioteca

POLAINO-LORENTE, A. (1987). Educación para la salud. Herder, Barcelona. Localízalo en la Biblioteca

Universidad de Navarra

León, J. M., Medina, S, y Barriga, S. (2004) Psicología de la salud y de la calidad de vida, Editorial UOC. Localízalo en la Biblioteca

ROCHRON, A. (1996). Educación para la salud: guía práctica para realizar un proyecto. Masson, Barcelona.

ZAZPE, I., SEGUI-GÓMEZ, M. y MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M.A. (2007). Educación para la salud. En: MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M.A. y SEGUI-GÓMEZ, M. (editores) Compendio de Salud Pública (433-443), Ulzama Digital, Pamplona. Localízalo en la Biblioteca