

UNIVERSITAT PER A MAJORS CURSO 2023-24

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD

### PROFESOR

Rafael Ballester Arnal (Dpto. Psicología Básica, Clínica y Psicobiología de la Universitat Jaume I de Castelló). Despacho Decanato. Primer piso de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Correo electrónico: rballest@uji.es

### OBJETIVOS

La esperanza de vida ha aumentado mucho en los últimos años en los países desarrollados. Eso hace que todas las miradas se centren en la importancia que tiene dotar a las personas mayores de habilidades que les permitan responsabilizarse y cuidar de su propia salud. El concepto de “envejecimiento activo y saludable” incluye tanto las cuestiones relacionadas con la calidad de vida física para la cual tiene especial relevancia el cuidado de los hábitos de salud, como con la calidad de vida mental o psicológica, es decir, el bienestar subjetivo, que no siempre está relacionado con las dolencias físicas y para cuyo alcance es necesario dominar algunas estrategias de autocontrol emocional.

El objetivo de esta asignatura es introducir al estudiantado de “Educación para la salud” en algunos temas que constituyen pilares centrales y básicos para el autocuidado y el logro del bienestar físico y psicológico, así como dotarles de estrategias prácticas que les permitan autoaplicarse estos conocimientos.

### TEMARIO

#### **1. Historia de la salud y la enfermedad: relación entre la mente y el cuerpo**

- 1.1. La psicología en la medicina. Mente-cuerpo: historia de una relación
- 1.2. Modelos de salud y enfermedad a lo largo de la historia
- 1.3. El modelo Biopsicosocial: origen y principales aportaciones teóricas

#### **2. ¿Qué nos predispone a la salud y la enfermedad?**

- 2.1. Factores de tipo orgánico

- 2.2. Factores de tipo ambiental
- 2.3. Factores demográficos: género, edad, estado civil
- 2.4. Factores sociales: clase social y apoyo social
- 2.5. Factores culturales

### **Tema 3. Estrés y salud**

- 3.1. El estrés: concepto y principales teorías
- 3.2. Efectos del estrés sobre la salud
- 3.3. Modelos de relación entre el estrés y la enfermedad
- 3.4. Tipos de estrés e influencia sobre la salud. Relación con enfermedades específicas
- 3.5. Factores moduladores de la experiencia del estrés: estrategias de afrontamiento.
- 3.6. Intervención psicológica ante el estrés
- 3.7. Educar para la vida

### **4. Autoestima e inteligencia emocional**

- 4.1. ¿Qué es la autoestima? Conceptos relacionados
- 4.2. Desarrollo de la autoestima: factores influyentes
- 4.3. Estrategias para la mejora de la autoestima

### **5. Hacia una sexualidad saludable en las personas mayores**

- 5.1. Concepto de salud sexual: la sexualidad a lo largo de la vida
- 5.2. Masturbación
- 5.3. Heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad. Homofobia y bifobia
- 5.4. Parafilias
- 5.5. La sexualidad en las personas mayores: dificultades y potencialidades
- 5.6. Problemas en la respuesta sexual de las personas mayores: bajo deseo sexual, problemas de excitación y de orgasmo. Factores explicativos
- 5.7. Cómo potenciar la salud sexual en todas las etapas de la vida

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

Ballester, R. Apuntes de clase

Ballester, R. y Gil, M.D. (2013). Psicología Clínica de la Salud. Suffolk (Great Britain): Pearson.