

ESTRÉS y PROCESOS de ADAPTACIÓN

26948

9.07.08

Unitat de Psicología Básica

Departament de Psicología Básica, Evolutiva y de l'Educació.

Profesorado: Jordi Fernández Castro (Teoría y docencia tutorizada)

Sílvia Edo (Teoría)

Tatiana Rovira (Prácticas y docencia tutorizada)

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

Los alumnos que cursen esta asignatura adquirirán:

A: Conocimientos básicos que les permitirán:

1. Identificar y distinguir estados de estrés y adaptación y describir los procesos psicológicos que llevan a estados de estrés o de adaptación.
2. Enumerar e identificar los factores ambientales que desencadenan los estados de estrés. Enumerar e identificar los factores individuales que desencadenan estados de estrés. Comparar y evaluar la interacción entre factores ambientales e individuales.
3. Clasificar las formas de afrontar el estrés y evaluar su eficiencia en función del contexto.
4. Relacionar estados de estrés y adaptación con la salud y con el rendimiento.

B: Estrategias de análisis que les permitirán:

1. Distinguir los métodos de investigación del estrés en función de los objetivos. Valorar teorías o modelos experimentales relevantes para la explicación de los procesos humanos de adaptación, atendiendo tanto a su rigor científico (metodología y datos experimentales) como a su utilidad (posibilidad real de aplicación y de desarrollo de métodos de intervención).
2. Valorar las actitudes positivas versus negativas respecto al estrés y la adaptación.

C: Procedimientos prácticos para:

1. Seleccionar adecuadamente instrumentos de medida del estrés y la adaptación.
2. Aplicar técnicas de gestión del estrés.

TEMARIO

Tema 1.- Adaptación humana, estrés y salud. (3 semanas de duración)

En este tema se da una visión general de todos los aspectos que se tratarán en la asignatura: el concepto de estrés, la adaptación biológica y psicológica, y la relación entre estrés y salud y entre estrés y rendimiento.

Tema 2.- Reacciones biológiques al estrés. (3 semanas de duración)

Se analiza los mecanismos biológicos implicados en el estrés y su conexión con las enfermedades.

Tema 3.- Predicción y control (2 semanas de duración)

Se analiza las reacciones de estrés bajo la óptica de los modelos experimentales basados en el aprendizaje, la predicción y el control.

Tema 4.- Modelos cognoscitivos del afrontamiento del estrés. (4 semanas de duración)

Se analiza el proceso de estrés desde la óptica de los modelos cognoscitivos y sociales.

Tema 5.- Estrés y rendimiento. (2 semanas de duración)

Se estudia el proceso de estrés en contextos laborales y académicos.

Los conceptos básicos del temario están expuestos por escrito en los materiales del Campus Virtual. Las clases de teoría se dedicaran a debatir y a profundizar estos contenidos. El estudio individual de cada alumno se basará en integrar el material escrito con la información obtenida en clase y con la consulta de la bibliografía adecuada.

PRÁCTICAS

Los objetivos de las prácticas están dirigidos especialmente a adquirir los objetivos generales A.3, B.2, y C.2 de la asignatura.

Las prácticas consistirán en la realització de un curso de técnicas psicológicas para controlar el estrés, donde el profesor hará el papel de terapeuta, realizando todo el proceso en tiempo real.

Práctica 1.- Técnicas de relajación y respiración.

Práctica 2.- Técnicas de imaginación.

Práctica 3.- Análisis de un episodio de estrés.

Práctica 4.- Control de las preocupaciones.

Práctica 5.- Reestructuración cognoscitiva.

Práctica 6.- Resolución de Problemas.

La actividad principal de las prácticas se realizará mediante ejercicios en grupo en las horas de prácticas y no ocupan tiempo extra fuera de clase. Ocasionalmente, se deberá redactar algún informe que no se haya podido completar durante la hora de la clase práctica.

DOCENCIA TUTORIZADA

La docencia tutorizada consiste en una serie de ejercicios expuestos en el Campus Virtual, los alumnos los pueden resolver y remitir a los profesores para ser corregidos. Estas tareas individuales se podrán complementar con otras colectivas como la participación en un forum de discusión.

Esta docencia está especialmente dirigida a facilitar conseguir los objetivos generales B.1 y B.2, que se refieren a las estrategias de análisis del estrés y los procesos de adaptación. Con las actividades de la docencia tutorizada, se podrá mejorar la comprensión y asimilación de todos los contenidos teóricos y prácticos. Entre las actividades incluidas en la docencia tutorizada se contempla responder a preguntas y ejercicios aparecidos en los exámenes de la asignatura.

Las actividades de docencia tutorizada pueden ocupar como máximo una hora semanal de dedicación.

AVALUACIÓN

La evaluación se realizará mediante un examen final (puntuado entre 0 y 10 puntos), que constará de entre 8 y 12 preguntas o ejercicios. Este examen se referirá tanto a los contenidos teóricos como prácticos de la asignatura; es decir, estará basado tanto en el material escrito, como en las actividades de las clases teóricas y prácticas.

En lo casos de participación constante en las prácticas, se tendrá en cuenta en la nota final de la asignatura, siempre y cuando esté aprobado el examen.

BIBLIOGRAFÍA

- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente. Madrid: Alianza editorial.
Ánalisis de las creencias y de los factores de personalidad implicados en los procesos de adaptación.
- Davis,M.; Robbins,E.; y McKay,M. (1985). Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca.
Texto sobre técnicas de control del estrés.
- Fernández-Abascal, E.G. y Palmero, F. (Eds.) (1999). Emociones y Salud. Barcelona: Ariel.
Manual sobre los principales temas que relacionan estrés y salud.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer (Traducció 1986): Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.)
Libro de referencia de los modelos cognoscitivos y sociales del estrés.
- McKay, M.; Davis,M. y Fanning, P. (1985). Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Barcelona: Martínez Roca.
Texto práctico sobre el control del estrés.
- Peiró, J.M. (1993) Desencadenantes del Estrés Laboral. Madrid: Eudema.
- Peiró, J.M. y Salvador, A. (1993) Control del estrés laboral. Madrid: Eudema.
Textos aplicados al estrés laboral.
- Sapolsky, R. M. (1995) ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?. La guía del estrés. Madrid: Alianza.
Libro que expone de forma comprensiva los aspectos psicobiológicos del estrés.