

Guia docent de l'assignatura "Estrès i Salut"

2011/2012

Codi: 102594

Crèdits ECTS: 6

Titulació	Pla	Tipus	Curs	Semestre
2502443 Psicologia	954 Graduat en Psicologia	OT	0	0

Incidències

Aquesta assignatura de quart curs de grau s'imparteix en el primer semestre.

Contacte

Nom : Jordi Fernández Castro

Email : Jordi.Fernandez@uab.cat

Utilització d'idiomes

Llengua vehicular majoritària: català (cat)

Algun grup íntegre en anglès: No

Algun grup íntegre en català: Sí

Algun grup íntegre en espanyol: No

Prerequisits

Aquelles competències específiques, treballades en cursos anteriors que millor poden ajudar al desenvolupament i aprofitament de l'assignatura són:

Saber identificar, descriure i relacionar els processos involucrats en les funcions psicològiques bàsiques, la biologia de la conducta humana, i reconèixer la dimensió social de l'ésser humà.

I les transversals són:

Saber aplicar de manera crítica, reflexiva i creativa els coneixements, habilitats i valors adquirits, i analitzar textos en l'àmbit de la psicologia escrits en llengua anglesa.

Objectius i contextualització

Els objectius formatius d'aquesta assignatura són:

- Adquirir coneixement expert sobre l'estrès i les seves relacions amb la salut que permeti identificar i distingir els estats d'estrès i d'adaptació i descriure els processos psicològics que porten a aquests estats
- Identificar els factors contextuais i individuals que desencadenen els estats d'estrès i analitzar la influència de l'estrès sobre la salut.
- Adquirir les habilitats necessàries per avaluar les reaccions d'estrès, el seu impacte sobre el benestar i la salut, i per classificar les formes d'afrontar l'estrès avaluant-ne la seva eficiència en funció del context.
- Distingir els mètodes d'investigació de l'estrès en funció dels objectius. Valorar teories o models experimentals rellevants per a l'explicació dels processos humans d'adaptació, atenent tant al seu rigor científic (metodologia i dades experimentals) com a la seva utilitat (possibilitat real d'aplicació als humans i de desenvolupament de mètodes d'intervenció).
- Seleccionar i planificar la formació en mètodes de gestió de l'estrès i de les emocions.
- Desenvolupar la capacitat de valorar les actituds positives versus negatives en relació a l'estrès i la salut, en funció del context.

Competències i resultats d'aprenentatge

2042:E04 - Reconèixer els determinants i els factors de risc per a la salut, i també la interacció entre la persona i el seu entorn físic i social.

2042:E04.08 - Identificar els principals determinants psicològics que afecten el desenvolupament de problemes de salut i el procés per a fer-hi front.

2042:E04.10 - Descriure els models i les aportacions de les perspectives biomèdica i biopsicosocial per a la comprensió de la salut.

2042:E12 - Identificar i reconèixer els diferents mètodes d'avaluació i diagnòstic en els diversos àmbits aplicats de la psicologia.

2042:E12.08 - Identificar els diferents instruments i estratègies d'avaluació en psicologia de la salut.

2042:E16 - Aplicar tècniques per a recollir i elaborar informació sobre el funcionament dels individus, grups o organitzacions en el seu context.

2042:E16.24 - Aplicar tècniques d'avaluació en psicologia de la salut.

2042:E29 - Comunicar-se eficaçment, fent ús dels mitjans apropiats (orals, escrits o audiovisuals), tenint en compte la diversitat i tots aquells elements que puguin facilitar o dificultar la comunicació.

2042:E29.07 - Reconèixer els fonaments de la comunicació emocional.

2042:T04 - Utilitzar les eines adequades per a comunicar-se.

2042:T04.00 - Utilitzar les eines adequades per a comunicar-se.

2042:T06 - Treballar en equip.

2042:T06.00 - Treballar en equip.

2042:T09 - Criticar els efectes de la pròpia pràctica sobre les persones, tenint en compte la complexitat de la diversitat humana.

2042:T09.00 - Criticar els efectes de la pròpia pràctica sobre les persones, tenint en compte la complexitat de la diversitat humana.

Continguts

Tema 1. Adaptació humana, estrès i salut.

En aquest tema es dona una visió general de tots els aspectes que es tractaran a l'assignatura: el concepte d'estrès, l'adaptació biològica i psicològica, i la relació entre estrès i salut, rendiment i benestar.

Tema 2. Reaccions biològiques a l'estrès.

S'analitzen els sistemes biològics implicats en l'estrès.

Tema 3. Models cognitius de l'afrontament de l'estrès.

S'analitza el procés d'estrès des de l'òptica dels models cognitius i socials.

Tema 4. Estrès i malaltia.

S'analitzen la connexió entre l'estrès i les malalties.

Tema 5. Estrès i treball.

S'estudia el procés d'estrès en contextos acadèmics i laborals.

Tema 6. Gestió de l'estrès i de les emocions.

Tècniques de relaxació, respiració, imaginació i consciència plena.

Anàlisi dels episodis d'estrès, clarificació de compromisos i valors.

Afrontament actiu i control de preocupacions.

Creixement personal i reestructuració cognitiva.

Resolució de problemes.

Metodologia

Les activitats docents dirigides es realitzaran tant en grup gran (1/1) com en grup petit (1/2).

La metodologia docent de les activitats en grup gran (1/1) combinarà el format de conferència, mitjançant el qual es desenvoluparà part del contingut de l'assignatura, i la realització de debats i exercicis que ajudin a l'estudiant a saber analitzar i aplicar els coneixements adquirits.

El temps dedicat a conferències i a activitats de debat o exercicis serà aproximadament el mateix, i s'alternaran al llarg de les sessions.

En grup petit (grup ½) es desenvoluparà el tema 6, fent una simulació d'un seminari de gestió de l'estrès on el professor farà de facilitador del grup i els estudiants de participants.

Es realitzarà també un treball supervisat en grup en el qual caldrà que l'estudiant integri els continguts de diferents temes, desenvolupant l'estudi i anàlisi de la relació entre l'estrès i un problema específic de salut.

L'assoliment dels resultats d'aprenentatge CE4.8 i CE4.10, lligats a la competència més bàsica de l'assignatura (CE4) s'anirà adquirint a diferent nivell de profunditat a partir de les conferències, debats i exercicis, lectures i preguntes d'autoavaluació al voltant dels temes 1 a 5.

El treball supervisat en grup permetrà completar el resultat d'aprenentatge CE4.8, i al mateix temps contribuirà al l'assoliment de les competències transversals 4 i 6.

El desenvolupament del tema 3 en format conferència, debats o exercicis, lectures i preguntes d'autoavaluació permetrà a més l'adquisició del resultat d'aprenentatge CE12.8.

I el desenvolupament del tema 6 en format de grups petits permetrà l'adquisició dels resultats d'aprenentatge CE16.5 i CE29.6, així com la CT9.

Activitats formatives

Activitat	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
Conferències (grup 1/1)	12	0.48	2042:E04.08 , 2042:E04.10 , 2042:E12.08
Debats i exercicis (grup 1/1)	12	0.48	2042:E04.08 , 2042:T04.00 , 2042:E04.10 , 2042:E12.08
Seminari gestió de l'estrès	12	0.48	2042:E16.24 , 2042:T09.00 , 2042:E29.07
Tipus: Supervisades			
Tutories en grup de seguiment del treball	4	0.16	2042:E04.08 , 2042:T04.00
Tutories individuals	3	0.12	2042:E04.08 , 2042:E04.10
Tipus: Autònomes			
Estudi i lectura de textos	73	2.92	2042:E04.08 , 2042:E16.24 , 2042:E12.08 , 2042:E04.10
Exercicis d'autoavaluació	10	0.4	2042:E04.08 , 2042:E12.08 , 2042:E04.10
Realització del treball en grup	17	0.68	2042:E04.08 , 2042:T06.00

Avaluació

Hi haurà tres proves escrites de síntesi (una a cada setmana avaluativa). Cadascuna d'elles aportarà un pes del 20% de la qualificació final:

- En la primera prova, s'avaluarà en part l'adquisició del resultat d'aprenentatge CE4.8 i CE4.10 (treballades durant el desenvolupament dels temes 1 i 2).

- En la segona prova, s'avaluarà en part l'adquisició del resultat d'aprenentatge CE12.8 (treballat durant el desenvolupament del tema 3).
- En la tercera prova es complementarà l'avaluació de l'adquisició del resultat d'aprenentatge CE4.10 (treballat durant el desenvolupament dels temes 4 i 5).

Es recolliran evidències d'aula en les sessions de debat i exercicis de grup gran que permetin completar l'avaluació de les competències CE4.8 i CE12.8. Aquestes evidències aportaran el 10% de la qualificació final (un 5% correspondrà a activitats relacionades amb el tema 1; l'altre 5% a activitats relacionades amb el tema 3).

Es recolliran evidències d'aula en les sessions de grup petit (seminari) que permetran avaluar els resultats d'aprenentatge CE16.5 i CE29.6 (treballats mentre es desenvolupa el tema 6), així com l'assoliment de la competència transversal 9. La valoració conjunta d'aquestes evidències aportaran en global el 15% de la qualificació final.

L'avaluació de les competències adquirides amb la realització del treball supervisat (CE4.8, CT4 i CT6) representa el 15% de la nota final, resultat d'avaluar l'informe escrit que haurà de lliurar cada grup (10%), i les evidències orals i escrites de les sessions de seguiment (5%).

Després de cada prova de síntesi es programarà una sessió de revisió durant la qual es podran revisar també els exercicis corresponents de les sessions de grup gran. Un cop tancada cadascuna d'aquestes revisions es considerarà definitiva la qualificació corresponent a aquell període. La revisió programada posteriorment a la tercera prova de síntesi es podrà utilitzar també per revisar els treballs supervisats i l'avaluació de les pràctiques.

Es considerarà l'assignatura superada quan la qualificació final de totes les evidències presentades sigui igual o superior a 5. En aquells casos en els quals la qualificació final es trobi entre el 4,5 i el 5, es farà una prova escrita en la que s'avaluaran únicament aquelles competències que es consideri que no s'han assolit adequadament. La qualificació final d'aquesta prova de reavaluació serà APTE/NO APTE, passant l'estudiant amb APTE a assolir una qualificació final de 5 en l'assignatura.

Codi Evidència	Denominació	Pes	Format (oral, escrit o ambdós)	Autoria (individual, col·lectiva o ambdues)	Via (presencial, virtual o ambdues)
EV1	Evidències d'aula: definició i model d'estrès	5%	Escrit	Ambdós	Presencial
EV2	Prova de síntesi 1	20%	Escrit	Individual	Presencial
EV3	Evidències d'aula: avaluació i afrontament de l'estrès	5%	Escrit	Ambdós	Presencial
EV4	Prova de síntesi 2	20%	Escrit	Individual	Presencial
EV5	Informe del treball supervisat: estrès i un problema específic de salut	10%	Escrit	Grup	Presencial

EV6	Seguiment i conclusió final del treball	5%	Oral	Individual	Presencial
EV7	Seguiment i aprofitament del seminari de gestió de l'estrès	15%	Escrit	Individual	Presencial
EV8	Prova de síntesi 3	20%	Escrit	Individual	Presencial

Activitats d'avaluació

Activitat	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Evidències d'aula (grup gran)	10% en total (5% T1; 5% T3)	0	0.0	2042:E04.10 , 2042:E12.08 , 2042:T04.00
Evidències d'aula de seguiment i aprofitament del seminari (grup petit)	15%	0	0.0	2042:E16.24 , 2042:E29.07 , 2042:T09.00
Proves de síntesi	60% (20% cada prova)	4	0.16	2042:E04.08 , 2042:E04.10 , 2042:E12.08
Treball supervisat i evidències de seguiment del procés de treball en grup	15% (10% informe; 5% seguiment)	3	0.12	2042:E04.08 , 2042:T04.00 , 2042:T06.00

Bibliografia

Álava, M. J. (2003). *La inutilidad del sufrimiento*. Madrid: La esfera de los libros.

Exposició, des de la perspectiva de la Psicologia Positiva, de reflexions sobre pautes de comportament, exercicis d'autocontrol i anàlisis de nombrosos casos relacionats amb l'afrontament dels problemes quotidians.

Avia, M.D. i Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza editorial.

Anàlisi de les creences i dels factors de personalitat implicats en els processos d'adaptació.

Fernández-Abascal, E.G. (Ed.) (2009). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.

Compilació dels coneixements més actuals sobre emocions positives, realitzada per experts de l'àmbit.

Fernández-Abascal, E.G. i Palmero, F. (Eds.) (1999). *Emociones y Salud*. Barcelona: Ariel.

Manual sobre els principals temes que relacionen l'estrès i la salut.

Gil-Monte, P. y Peiró, J.M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.

Text molt complet sobre l'estrès laboral en professions de servei.

Kemeny, M.E. (2003). The Psychobiology of Stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.

Resum del coneixement actual sobre les reaccions biològiques de l'estrès i els seus determinants psicològics.

Lazarus, R.S. i Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer (Traducció (1986): Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.)

Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, US: Springer Publishing Company.

Llibres de referència dels models cognitius i socials de l'estrès..

Robles, H. y Peralta, M.I. (2007). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Pirámide.

Texto práctico sobre el control del estrés.

Sapolsky, R. M. (2008). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés*. Madrid: Alianza.

Llibre que exposa de forma comprensiva els aspectes psicobiològics de l'estrès.