

## PROCESSOS D'ADAPTACIO

- 12163

Professor: Jordi Fernández

### OBJECTIUS

Els processos d'adaptació són aquells processos psicològics bàsics que mantenen l'equilibri entre l'individu i el seu entorn. La manca d'eficàcia dels processos d'adaptació dona lloc a la aparició dels efectes nocius de l'estrès, l'ansietat, la depressió, la disregulació de respostes somàtiques i la manca d'auto-control.

L'objectiu principal d'aquesta assignatura és aconseguir que els alumnes puguin exposar les principals teories i models experimentals que hom ha proposat per explicar el funcionament dels processos d'adaptació que conté el programa (veure-hi). També s'espera que els alumnes puguin fer una valoració, al menys, d'una teoria o models experimental. Aquesta valoració consistirà en:

- . Avaluar la coherència interna, la replicabilitat i la aplicabilitat d'una teoria o model.
- . Ubicar una teoria o model dins el paradigma psicològic general que li pertoca.
- . Avaluar el suport experimental d'una teoria o model.
- . Comparar dades obtingudes en animals i en humans. Estimar la validesa de dades obtingudes en animals. (Dins una teoria o model concret).
- . Comparar dades experimentals amb dades clíniques respecte un trastorn concret o una teoria determinada.
- . Contrastar diverses teories alternatives respecte un trastorn concret.
- . Dissenyar possibles aplicacions pràctiques (terapèutiques o preventives) d'una teoria concreta.
- . Exposar quines són les variables que expliquen els efectes d'una intervenció terapèutica o preventiva determinada segons una teoria o model.

### METODOLOGIA

Es programaran una sèrie d'activitats seqüenciades per desenvolupar el programa. Aquestes activitats consistiran principalment en participar a la classe, fer lectures, contestar a qüestionaris, realitzar assaigs crítics o treballs dirigits i, de manera optativa, realitzar una investigació empírica en equip.

Aquestes activitats es realitzaran tot intentant respectar el principi de que cada alumne treballi al seu ritme i el de que cal fer correctament una activitat per poder passar a la següent.

L'avaluació final estarà basada en la quantitat d'activitats fetes al llarg del curs, en aplicar un barem exposat el primer dia de classe.

## PROGRAMA

### ESTRES I PROCESSOS D'ADAPTACIO

- TEMA 1. El paradigma conductual aplicat a l'àmbit dels Processos d'Adaptació. Relació entre recerca bàsica i aplicada.
- TEMA 2. Estres: Estrés i adaptació. Efectes de l'estrés sobre el benestar, el rendiment i la salut.

### CONDICIONAMENT I ADAPTACIO

- TEMA 3. Condicionament Interoceptiu i Sistema Immunològic. Asma i condicionament.
- TEMA 4. Condicionament de l'ansietat. Fòbies.

### PREDICCIO I ADAPTACIO

- TEMA 5. Neurosis Experimentals. conflicte.
- TEMA 6. Condicionament probabilístic. Fets senyalats i fets no senyalats. Predicció, control i úlceres gastro-intestinals.

### CONTROL DE L'ENTORN I CONDUCTES D'AFRONTAMENT

- TEMA 7. Evitació i ansietat. Inundació. Obsessions i Compulsions.
- TEMA 8. Afrontament de l'estrés ("coping"). Afrontament actiu i passiu. Trastorns cardiovasculars i patrons de conducta.
- TEMA 9. Depressió.

### PROCESSOS D'AUTORREGULACIO I ADAPTACIO

- TEMA 10. Models d'autorregulació interna. Biofeedback i modificació de respostes fisiològiques.
- TEMA 11. Teoria dels processos oposats. Condicionament de la tolerància i addicció a opiàcis.
- TEMA 12. Models animals d'alcoholisme. Polidípsia induïda pel programa.
- TEMA 13. Manca de control de la ingesta. Models animals d'obesitat. Hàbits alimentaris i obesitat.
- TEMA 14. Autocontrol. Hàbit de fumar i addicció al tabac.