

Unitat de Psicologia Bàsica
Departament de Psicologia de l'Educació

Professor: Jordi Fernández Castro i Tatiana Rovira

DESCRIPCIÓ DE LA MATÈRIA

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 l'aparició dels efectes nocius de l'estrès, l'ansietat, la depressió, la disregulació de respostes somàtiques i la manca d'auto-control. La conseqüència de la manca d'adaptació és, doncs, un augment del risc d'emmalaltir i una disminució del rendiment (laboral, acadèmic, físic, etc.).

Per comprendre els processos d'adaptació s'ha de examinar el **valor funcional** dels processos psicològics bàsics (percepció, memòria, aprenentatge, pensament, etc.), a la llum de l'anàlisi de l'impacte dels factors motivacionals i emocionals en el control de l'acció humana i també la relació entre els processos psicofisiològics i els cognitivo-conductuals.

OBJECTIUS

El primer objectiu d'aquesta assignatura és aconseguir que els alumnes puguin conèixer, exposar, distingir, comparar i classificar els continguts fonamentals dels Processos d'Adaptació especialment els conceptes bàsics, els mètodes d'investigació, les dades i fenòmens més rellevants i els models experimentals i teories explicatives.

El segon objectiu és que els alumnes puguin **fer una valoració** de 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)

El tercer objectiu és que els alumnes puguin realitzar algunes tècniques d'intervenció psicològica adreçades a prevenir i controlar l'estrès.

TEMARI

Temes teòrics

Tema 1.- Adaptació humana, estrès i salut.

Tema 2.- Reaccions biològiques a l'estrès

Tema 3.- Predicció i control

Tema 4.- Models cognitius de l'afrontament de l'estrès.

Tema 5.- Estrès i rendiment.

TEMES PRÀCTICS

Pràctica 1.- Avaluació de l'estrès.

Pràctica 2.- Reestructuració cognoscitiva.

Pràctica 3.-Tècniques de relaxació.

Pràctica 4.- Control de preocupacions.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall. (Traducción (1987): *Pensamiento y Acción*. Barcelona: Martínez Roca).
- Bayés, R. (1985). *Psicología Oncológica*. Barcelona: Martínez Roca.
- Buendía, J. (1993). *Estrés y psicopatología*. Madrid: Pirámide.
- Davis, Eshelman y McKay: *Técnicas de Autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- Gray, J.A. (1993). *La Psicología del Miedo y el Estrés*. Barcelona: Labor.
- Labrador, F.J. (1992). *El Estrés. Nuevas técnicas para su control*. Madrid: ediciones temas de hoy.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer (Traducción (1986): *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.)
- Marks, I.M. (1987). *Fears, Phobias, and Rituals*. Oxford: Oxford University Press. (Traducción (1991): *Miedos, Fobias y Rituales. Volumen 1. Los Mecanismos de la Ansiedad. Volumen 2. Clínica y Tratamientos*. Barcelona: Martínez Roca).
- Maser, J.D. y Seligman, M.E.P. (1977). *Psychopathology: Experimental Models*. San Francisco: Freeman. (Traducción, 1983): *Modelos Experimentales en Psicopatología*. Madrid: Alhambra)
- McKay, Davis y Fanning: *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Mischel, W. (1986). *Introduction to Personality, a New Look. 4th Ed.* New York: Holt, Reinhart and Winston. (Edición española (1988): *Teorías de la Personalidad. Cuarta edición*. México: McGraw-Hill).
- Neufeld, R.W. (1989). *Advances in the Investigation of Psychological Stress*. New York: Wiley.
- Palafox, S. y Vila, J. (1990). *Motivación y Emoción*. Madrid: Alhambra.
- Peiró, J.M. (1993) *Desencadenantes del Estrés Laboral*. Madrid: Eudema.
- Peiró, J.M. y Salvador, A. (1993) *Control del estrés laboral*. Madrid: Eudema.
- Sapolsky, R. M. (1995) *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?. La guía del estrés*. Madrid: Alianza.
- Sandín, B. y Bermúdez, J. (1989). *Procesos emocionales y salud*. Madrid: UNED.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman. (Traducción (1981): *Indefensión. En la depresión, el desarrollo y la muerte*. Madrid: Debate).
- Solà, A. (1993) *Estrès i qualitat de vida*. Barcelona: Columna.
- Stephoe, A. y Appels, Ad. (Eds.) (1989). *Stress, Personal Control and Health*. Chichester: Wiley.
- Valdés, M y Flores, T. (1986) *La psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.

Valdes, M.; Flores, T.; Tobeña, A. y Massana, J. (1983). *Medicina Psicosomática. Bases psicológicas y fisiológicas*. México: Trillas.

AVALUACIÓ

El primer objectiu s'avaluarà mitjançant un examen de preguntes curtes o tancades (50%), el segon mitjançant una pregunta oberta de desenvolupament d'un tema (20%) i el tercer per la participació a les pràctiques (30%).