PROCESSOS D’ADAPTACIÓ

Professor: Jordi Fernández

OBJECTIUS

Els processos d’adaptació són aquells processos psicològics bàsics que mantenien 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:

. Avaluat 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 pertoqui.
. Avaluat 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 transtorn concret o una teoria determinada.
. Contrastar diverses teories alternatives respecte un transtorn 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 principalmente 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 dè 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’ADAPTACIÓ


TEMA 2. Estres: Estrés i adaptació. Efectes de l’estrés sobre el benestar, el rendiment i la salut.

CONDICIONAMENT I ADAPTACIÓ


PREDICCIO I ADAPTACIÓ


CONTROL DE L’ENTORN I CONDUCTES D’AFRONTAMENT


TEMA 8. Afrontament de l’estrés ("coping"). Afrontament actiu i passiu; Trastorns cardiovasculars i patrons de conducta.


PROCESSOS D’AUTORREGULACIÓ I ADAPTACIÓ


TEMA 11. Teoria dels processos opositors. Condicionament de la tolerància a opiacis.


BIBLIOGRAFIA


