

CURS 1995/96

Assignatura: 21186 PROCESSOS D'ADAPTACIÓ
1r. Semestre: 4 crèdits: 2,5 teòrics i 1,5 pràctics.
Professor: Jordi Fernández Castro.

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 dóna 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.), i 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 viabilitat (possibilitat real d'aplicació als humans i de desenvolupament de mètodes d'intervenció)

El tercer objectiu és que els alumnes puguin observar, mesurar i avaluar els elements constituents dels processos d'estrès (fonts d'estrès; estratègies d'afrontament, estats afectius, conseqüències per a la salut), bé en situacions de camp o bé en situació de laboratori.

AVALUACIÓ DE LA MATÈRIA

El primer objectiu s'avaluarà mitjançant un examen, el segon mitjançant el desenvolupament per escrit -redacció d'un assaig curt- i el tercer per la participació a les pràctiques.

PROGRAMA

TEMA 1: ADAPTACIÓ HUMANA I SALUT.

Adaptació psicològica. Adaptació biològica i adaptació social. Benestar, qualitat de vida i estrès. Factors psicològics que afecten la Salut.

TEMA 2: ESTRES: EFECTES SOBRE EL BENESTAR, EL RENDIMENT I LA SALUT.

Respostes biològiques a l'estrès. Estrès i malaltia. Efectes sobre el rendiment. Reaccions elementals de defensa. Condicionament Interoceptiu, sistema immunològic i asma.

TEMA 3. PREDICCIÓ, ADAPTACIÓ I ESTRÈS.

Neurosis experimentals. conflicte. Condicionament de l'ansietat. Condicionament probabilístic. Predicció i úlceres gastrointestinals.

TEMA 5. CONTROL DE L'ENTORN I AFRONTAMENT DE L'ESTRÈS.

Conductes d'evitació. Obsessions i Compulsions. Indefensió apresada. Control percebut i expectatives. Depressió. Afrontament de l'estrès. Trastorns cardiovasculars.

TEMA 7. PROCESSOS D'AUTOREGULACIÓ I ADAPTACIÓ.

Models d'autoregulació interna i biofeedback. Pensament i autocontrol.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

Alcaraz, V.M. (1979). *Modificación de Conducta. El condicionamiento de sistemas internos de respuesta*. México: Trillas.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall. (Traducción (1987): *Pensamiento y Acción*. Barcelona: Martínez Roca).

Bayés, R. (1979). *Psicología y Medicina* Barcelona: Fontanella.

Bayés, R. (1985). *Psicología Oncológica*. Barcelona: Martínez Roca.

Buendía, J. (1993). *Estrés y psicopatología*. Madrid: Pirámide.

Colotla, V.A. et al. (Eds.) (1980). *Modificación de Conducta. Aplicaciones del Análisis Conductual a la Investigación Biomédica*. México: Trillas.

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.)