

97/98

PROCESSOS D'ADAPTACIÓ

21186

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.