

Unitat de Psicologia Bàsica
Departament de Psicologia de l'Educació

Professors: 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 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.), 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 que els alumnes disposin de la informació bàsica del coneixement actual sobre els Processos d'Adaptació especialment els conceptes essencials, 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.- Tècniques de relaxació i respiració.
- Pràctica 2.- Tècniques d'imaginació.
- Pràctica 3.- Control de preocupacions.
- Pràctica 4.- Reestructuració cognoscitiva.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
(Traducció (1987): *Pensamiento y Acción*. Barcelona: Martínez Roca).
- Davis, Eshelman y McKay: *Técnicas de Autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- Fernández-Abascal, E.G. y Palmero, F. (Eds.) (1999). *Emociones y Salud*. Barcelona: Ariel.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- 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 ho.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer
(Traducció (1986): *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.)
- 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. (Edició espanyola (1988): *Teorías de la Personalidad*. Cuarta edició. México: McGraw-Hill).
- Neufeld, R.W. (1989). *Advances in the Investigation of Psychological Stress*. New York: Wiley.
- Palmero, F. y Fernández-Abascal, E.G. (Eds.) (1998). *Emociones y adaptación*. Barcelona: Ariel.
- 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.
- Solà, A. (1993) *Estrès i qualitat de vida*. Barcelona: Columna.
- Stepoe, A. y Appels, Ad. (Eds.) (1989). *Stress, Personal Control and Health*. Chichester: Wiley.

AVALUACIÓ

Els dos primers objectius s'avaluaran mitjançant un examen escrit. El primer objectiu s'avaluarà a partir d'entre 8 i 12 preguntes específiques que s'han de respondre de manera breu (65% de la nota final). El segon objectiu s'avaluarà mitjançant un exercici de caràcter obert - desenvolupament d'un tema o comentari de text- (15% de la nota final). El tercer objectiu s'avaluarà de forma contínua per la participació activa a les pràctiques (20%).

La nota final serà el resultat de la suma de les dues parts de l'examen més la nota de pràctiques.