

Unitat de Psicologia Bàsica

Departament de Psicologia de l'Educació

Professorat: Jordi Fernández Castro (Teoria i docència tutoritzada)

Sílvia Edo (Teoria)

Tatiana Rovira (Pràctiques i docència tutoritzada)

OBJECTIUS GENERALS DE L'ASSIGNATURA

Els alumnes que cursin aquesta assignatura adquiriran:

A: Coneixements bàsics que els permetran:

1. Identificar i distingir estats d'estrès i adaptació i descriure els processos psicològics que porten a estats d'estrès o d'adaptació.
2. Enumerar i identificar els factors ambientals que desencadenen els estats d'estrès. Enumerar i identificar els factors individuals que desencadenen estats d'estrès. Comparar i avaluar la interacció entre factors ambientals i individuals.
3. Classificar les formes d'afrontar l'estrès i avaluar-ne la seva eficiència en funció del context.
4. Relacionar estats d'estrès i adaptació amb la salut i amb el rendiment.

B: Estratègies d'anàlisi que els permetran:

1. Distingir els mètodes d'investigació de l'estrès en funció dels objectius. Valorar 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).
2. Valorar les actituds positives versus negatives respecte de l'estrès i l'adaptació.

C: Procediments pràctics per:

1. Seleccionar adequadament instruments de mesura de l'estrès i l'adaptació.
2. Aplicar tècniques de control de l'estrès.

TEMARI

Tema 1.- Adaptació humana, estrès i salut. (4 setmanes de duració)

En aquest tema es dona una visió general de tots els aspectes que es tractaran a l'assignatura.

S'abarca el concepte d'estrès, l'adaptació biològica i psicològica, i la relació entre estrès i salut i entre estrès i rendiment.

Tema 2.- Reaccions biològiques a l'estrès. (3 setmanes de duració)

S'analitzen els mecanismes biològics implicats en l'estrès i la seva connexió amb les malalties.

Tema 3.- Predicció i control (2 setmanes de duració)

S'analitzen les reaccions d'estrès sota l'òptica dels models experimentals basats en l'aprenentatge, la predicció i el control.

Tema 4.- Models cognitius de l'afrontament de l'estrès. (4 setmanes de duració)

S'analitza el procés d'estrès des de l'òptica dels models cognitius i socials.

Tema 5.- Estrès i rendiment. (2 setmanes de duració)

S'estudia el procés d'estrès en contextos laborals i acadèmics.

A les classes s'exposaran els principis més destacats de cada tema i es respondran les preguntes dels alumnes. L'estudi individual de cada alumne es podrà fer seguint una guia d'estudi que es facilitarà per escrit, que s'haurà de completar tant amb els apunts de classe com amb la consulta de la bibliografia adequada. Per tant, la matèria a avaluar no serà exclusivament aquella exposada a les classes teòriques.

PRÀCTIQUES

Els objectius de les pràctiques estan adreçats especialment a adquirir els objectius generals A.3, B.2, i C.2 de l'assignatura.

Les pràctiques consistiran en la realització d'un curs de tècniques psicològiques per controlar l'estrès, on el professor farà el paper de terapeuta, realitzant tot el procés en temps real.

Pràctica 1.- Tècniques de relaxació i respiració.

Pràctica 2.- Tècniques d'imaginació.

Pràctica 3.- Anàlisi d'un episodi d'estrès.

Pràctica 4.- Control de preocupacions.

Pràctica 5.- Reestructuració cognoscitiva.

Pràctica 6.- Resolució de Problemes.

L'activitat principal de les pràctiques es realitzarà mitjançant exercicis en grup a les hores de pràctiques i no ocupen temps extra fora de classe. Ocasionalment, s'haurà de redactar algun informe que no s'hagi pogut completar durant l'hora de la classe pràctica.

DOCÈNCIA TUTORITZADA

La docència tutoritzada està adreçada, especialment, a facilitar l'assoliment dels objectius generals B.1 i B.2, que fan referència a les estratègies d'anàlisi de l'estrès i els processos d'adaptació. Amb les activitats de la docència tutoritzada, però, es podrà millorar la comprensió i assimilació de tots els continguts teòrics i pràctics.

La metodologia a seguir serà la realització d'exercicis estructurats per permetre el debat entre els assistents sobre aspectes teòrics i aplicats de l'estrès. A cada sessió el professor farà una valoració raonada de les aportacions dels assistents. Les activitats de docència tutoritzada ocuparan 1 hora setmanal.

AVALUACIÓ

La nota serà aquella obtinguda en l'examen final, que constarà d'entre 8 i 12 preguntes concretes tant obertes com tancades. Un 80% de les preguntes de l'examen faran referència a continguts teòrics, i un 20% a continguts pràctics.

La participació a la docència tutoritzada pot ser considerada qualitativament per ponderar la nota final.

BIBLIOGRAFIA

Avia, M.D. i Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente. Madrid: Alianza editorial.
Anàlisi de les creences i dels factors de personalitat implicats en els processos d'adaptació.

Davis, M.; Robbins, E.; i McKay, M. (1985). Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca.
Text sobre tècniques de control de l'estrès.

Fernández-Abascal, E.G. i Palmero, F. (Eds.) (1999). Emociones y Salud. Barcelona: Ariel.
Manual sobre els principals temes que relacionen l'estrès i la salut.

Lazarus, R.S. i Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer (Traducció (1986): Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.)

Llibre de referència dels models cognitius i socials de l'estrès..

McKay, M.; Davis, M. i Fanning, P. (1985). Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Barcelona: Martínez Roca.

Text pràctic sobre el control de l'estrès.

Peiró, J.M. (1993) Desencadenantes del Estrés Laboral. Madrid: Eudema.

Peiró, J.M. y Salvador, A. (1993) Control del estrés laboral. Madrid: Eudema.

Textos aplicats a l'estrès laboral.

Sapolsky, R. M. (1995) ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?. La guía del estrés. Madrid: Alianza.

Llibre que exposa de forma comprensiva els aspectes psicobiològics de l'estrès.