

Facultat de Psicologia – Curs 2009/2010
Assignatura d'universitat de Lliure Elecció.

GESTIÓ DE L'ESTRÈS I DE LES EMOCIONS

26264

14.02.06

Unitat de Psicologia Bàsica.

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació.

Professorat: Jordi Fernández Castro

Sílvia Edo

Tatiana Rovira

OBJECTIUS GENERALS DE L'ASSIGNATURA

- 1.- Identificar i distingir els estats emocionals propis.
- 2.- Aplicar tècniques de regulació emocional en situacions normals.
- 3.- Aplicar tècniques d'auto-motivació en situacions normals.
- 4.- Reconèixer els estats emocionals d'altres persones.
- 5.- Adquirir habilitats per regular els aspectes emocionals de les relacions interpersonals.

SESSIONS TEÒRIQUES

Els conceptes teòrics bàsics del temari estaran exposats per escrit en el Campus Virtual. Les classes de teoria es dedicaran a solventar dubtes, a debatre i a aprofundir aquests continguts. L'estudi individual de cada alumne es basarà en integrar el material escrit amb la informació obtinguda a classe i amb la consulta de la bibliografia adequada (1,5 crèdits – 1 hora de classe setmanal).

Els temes tractats seràn:

Tema 1.- Determinants ambientals i personals de l'estrès.

Tema 2.- Les emocions i els estats d'ànim.

Tema 3.- Formes adaptatives i desadaptatives d'afrontar l'estrès.

Tema 4.- Estrès i salut.

Tema 5.- Estrès i rendiment.

TALLERS

Els tallers consistiran en diferents activitats que es realitzaran principalment en grup. Aquestes activitats estan dissenyades de manera que ajudin a anar descobrint poc a poc els processos de regulació emocional (tant d'un mateix com dels altres) en diferents situacions (3 crèdits, 2 hores setmanals).

Les activitats proposades giraran al voltant dels següents temes:

- ✓ Descobrir el benestar.
- ✓ Anàlisi personal de l'estrès.
- ✓ Tècniques de relaxació.
- ✓ Reestructuració del pensament.
- ✓ Control de les preocupacions.
- ✓ Estrès del temps.

- ✓ L'estrès de la presa de decisions i la resolució de problemes
- ✓ La influència dels valors, les creences i els compromisos en les emocions.
- ✓ Les emocions pròpies i les emocions dels altres.
- ✓ Hostilitat i cooperació en els conflictes.
- ✓ Les emocions en el treball en equip.
- ✓ Conclusió: un pla personal per mantenir el benestar i l'eficàcia.

TUTORIES

Les tutories consistiran en el seguiment individual o en grups petits del progrés dels alumnes (1,5 crèdits, 1 hora setmanal).

AVALUACIÓ

Se seguirà la metodologia de l'avaluació per carpetes (portfolio). La carpeta consistirà en la recopilació d'activitats, debats, lectures i experiències realitzades al voltant de l'assignatura. A partir d'aquell recull, l'alumne haurà d'elaborar un informe de síntesi en el què haurà d'exposar els aprenentatges assolits, amb la deguda justificació i argumentació. Aquest informe serà la base per la qualificació de l'alumne.

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., i 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.