

ESTRÈS I PROCESSOS D'ADAPTACIÓ

26948

20.07.09

Unitat de Psicologia Bàsica

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

Professorat: Jordi Fernández Castro (Teoria i docència tutoritzada)

Tatiana Rovira (Teoria, 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 gestió de l'estrès.

TEMARI

Tema 1.- Adaptació humana, estrès i salut.

En aquest tema es dona una visió general de tots els aspectes que es tractaran a l'assignatura: el concepte d'estrès, l'adaptació biològica i psicològica, i la relació entre estrès i salut, rendiment i benestar.

Tema 2.- Reaccions biològiques a l'estrès.

S'analitzen els sistemes biològics implicats en l'estrès.

Tema 3.- Estrès i malaltia.

S'analitza la connexió entre l'estrès i les malalties.

Tema 4.- Models cognitius de l'afrontament de l'estrès.

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

Tema 5.- Estrès i treball.

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

Els conceptes bàsics del temari estan exposats per escrit en els materials del Campus Virtual. Les classes de teoria es dedicaran 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.

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. Els temes que es treballaran a classe són:

- Tècniques de relaxació, respiració i imaginació.
- Tècniques d'imaginació.
- Anàlisi d'un episodi d'estrès.
- Control de preocupacions.
- Reestructuració cognoscitiva.
- 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 consisteix en una sèrie d'exercicis exposats al Campus Virtual, els alumnes els poden resoldre i remetre als professors per ser corregits. Aquestes tasques individuals es podran complementar amb d'altres col·lectives com la participació en un fòrum de discussió.

Aquesta docència està especialment adreçada 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. Entre les activitats incloses a la docència tutoritzada es contempla respondre a preguntes i exercicis apareguts als exàmens de l'assignatura.

Les activitats de docència tutoritzada poden ocupar com a màxim una hora setmanal de dedicació.

AVALUACIÓ

L'avaluació es realitzarà mitjançant un examen final (puntuat entre 0 i 10 punts), que constarà d'entre 8 i 12 preguntes o exercicis. Aquest examen farà referència tant als continguts teòrics com pràctics de l'assignatura; és a dir, estarà basat tant en el material escrit, com en les activitats de les classes teòriques i pràctiques.

Els casos de participació constant a les pràctiques es tindran en compte en la nota final de l'assignatura, sempre i quan estigui aprovat l'examen.

BIBLIOGRAFIA

- Álava, M. J. (2003). *La inutilidad del sufrimiento*. Madrid: La esfera de los libros.
Exposició, des de la perspectiva de la Psicologia Positiva, de reflexions sobre pautes de comportament, exercicis d'autocontrol i anàlisis de nombrosos casos relacionats amb l'afrontament dels problemes quotidians.
- 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.
- Fernández-Abascal, E.G. (Ed.) (2009). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.
Compilació dels coneixements més actuals sobre emocions positives, realitzada per experts de l'àmbit.
- 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.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J.M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
Text molt complet sobre l'estrès laboral en professions de servei.
- Kemeny, M.E. (2003). The Psychobiology of Stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.
Resum del coneixement actual sobre les reaccions biològiques de l'estrès i els seus determinants psicològics.
- Lazarus, R.S. i Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer (Traducció (1986): *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.)
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, US: Springer Publishing Company.
Llibres de referència dels models cognitius i socials de l'estrès..
- Robles, H. y Peralta, M.I. (2007). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Pirámide.
Text pràctic sobre el control de l'estrès.
- Sapolsky, R. M. (2008) *¿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.