

Estrès i Salut

2015/2016

Codi: 102594

Crèdits: 6

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
2502443 Psicologia	OT	4	0

Professor de contacte

Nom: Tatiana Rovira Faixa

Correu electrònic: Tatiana.Rovira@uab.cat

Utilització de llengües

Llengua vehicular majoritària: català (cat)

Equip docent

Silvia Edo Izquierdo

Jordi Fernández Castro

María Paz González Gómez de Olmedo

Prerequisits

Aquelles competències específiques, treballades en cursos anteriors que millor poden ajudar al desenvolupament i aprofitament de l'assignatura són:

Saber identificar, descriure i relacionar els processos involucrats en les funcions psicològiques bàsiques, la biologia de la conducta humana, i reconèixer la dimensió social de l'ésser humà.

I les transversals són:

Saber aplicar de manera crítica, reflexiva i creativa els coneixements, habilitats i valors adquirits, i analitzar textos en l'àmbit de la psicologia escrits en llengua anglesa.

Objectius

Els objectius formatius d'aquesta assignatura són:

- Adquirir coneixement expert sobre l'estrès i les seves relacions amb la salut.
- Identificar els factors contextuais i individuals que desencadenen el procés d'estrès.
- Adquirir les habilitats necessàries per avaluar l'estrès, i el seu impacte sobre el benestar i la salut.
- Saber identificar i classificar les formes d'afrontar l'estrès, valorant-ne la seva eficiència en funció del context.
- Distingir els mètodes d'investigació de l'estrès en funció dels objectius.
- Distingir i valorar diferents mètodes de gestió de l'estrès i de les emocions.
- Desenvolupar la capacitat de valorar les actituds positives versus negatives en relació a l'estrès i la salut.

Competències

- Aplicar tècniques per a recollir i elaborar informació sobre el funcionament dels individus, grups o organitzacions en el seu context.
- Comunicar-se eficaçment, fent ús dels mitjans apropiats (orals, escrits o audiovisuals), tenint en compte la diversitat i tots aquells elements que puguin facilitar o dificultar la comunicació.

- Criticar els efectes de la pròpia pràctica sobre les persones, tenint en compte la complexitat de la diversitat humana.
- Identificar i reconèixer els diferents mètodes d'avaluació i diagnòstic en els diversos àmbits aplicats de la psicologia.
- Reconèixer els determinants i els factors de risc per a la salut, i també la interacció entre la persona i el seu entorn físic i social.
- Treballar en equip.
- Utilitzar les eines adequades per a comunicar-se.

Resultats d'aprenentatge

1. Aplicar tècniques d'avaluació en psicologia de la salut.
2. Criticar els efectes de la pròpia pràctica sobre les persones, tenint en compte la complexitat de la diversitat humana.
3. Descriure els models i les aportacions de les perspectives biomèdica i biopsicosocial per a la comprensió de la salut.
4. Identificar els diferents instruments i estratègies d'avaluació en psicologia de la salut.
5. Identificar els principals determinants psicològics que afecten el desenvolupament de problemes de salut i el procés per a fer-hi front.
6. Reconèixer els fonaments de la comunicació emocional.
7. Treballar en equip.
8. Utilitzar les eines adequades per a comunicar-se.

Continguts

Tema 1. Concepte d'Estrès.

Perspectives històriques. Definició. Models explicatius.

Tema 2. Models d'estrès: aproximació contextual.

Predicció, control i conflicte. Models contextuais de l'estrès laboral.

Tema 3. Models d'estrès: aproximació transaccional.

Avaluació primària i secundària. Afrontament

Tema 4. Per què la gent reacciona diferent a l'estrès?

Personalitat. Optimisme i competència personal. Suport social.

Tema 5. Efectes de l'estrès sobre la salut i la malaltia.

Dinàmica fisiològica. Metodologia d'estudi de la relació. Estrès i sistema cardiovascular. Estrès i sistema immunològic.

Tema 6. Efectes de l'estrès sobre la cognició.

Ansietat, depressió i emocions positives. Atenció, percepció, memòria i pensament.

Tema 7. Efectes de l'estrès sobre el benestar.

Qualitat de vida. Creixement posttraumàtic. Burnout.

Tema 8. Gestió de l'estrès i de les emocions.

Tècniques de relaxació, respiració, imaginació i consciència plena. Anàlisi dels episodis d'estrès, clarificació de compromisos i valors. Afrontament actiu i control de preocupacions. Creixement personal i reestructuració cognitiva. Resolució de problemes.

Metodologia

Les activitats docents dirigides es realitzaran tant en grup gran (1/1) com en grup petit (1/2).

La metodologia docent de les activitats en grup gran (1/1) combinarà el format de conferència, mitjançant el qual es desenvoluparà part del contingut de l'assignatura, i la realització de debats i exercicis que ajudin a l'estudiant a saber analitzar i aplicar els coneixements adquirits.

El temps dedicat a conferències i a activitats de debat o exercicis serà aproximadament el mateix, i s'alternaran al llarg de les sessions.

En grup petit (grup ½) es desenvoluparà el tema 8, fent una simulació d'un taller de gestió de l'estrès on el professor farà de facilitador del grup i els estudiants de participants.

Es realitzarà també un treball supervisat en grup en el qual caldrà que l'estudiant integri els continguts de diferents temes, aprofundint en l'anàlisi del procés d'estrès i/o en la seva gestió.

L'assoliment dels resultats d'aprenentatge 3 i 5, lligats a la competència més bàsica de l'assignatura, s'aniran adquirint a diferent nivell de profunditat a partir de les conferències, debats i exercicis, lectures i preguntes d'autoavaluació al voltant dels temes 1 a 4.

El treball supervisat en grup permetrà completar el resultat d'aprenentatge 5, i al mateix temps contribuirà al l'assoliment dels resultats d'aprenentatge 7 i 8.

El desenvolupament del tema 1 en format conferència, debats o exercicis, lectures i preguntes d'autoavaluació permetrà a més l'adquisició del resultat d'aprenentatge 4.

I el desenvolupament del tema 5 en format de grups petits permetrà l'adquisició dels resultats d'aprenentatge 1, 2 i 6.

Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
Conferències (grup 1/1)	12	0,48	3, 4, 5
Debats i exercicis (grup 1/1)	12	0,48	3, 4, 5, 8
Taller de gestió de l'estrès (grup 1/2)	12	0,48	1, 2, 6
Tipus: Supervisades			
Tutories en grup de seguiment del treball	2	0,08	5, 8
Tutories individuals	2	0,08	3, 5
Tipus: Autònomes			
Estudi i lectura de textos	70	2,8	1, 3, 4, 5
Exercicis d'autoavaluació	4	0,16	3, 4, 5
Realització del treball en grup	17	0,68	5, 7

Avaluació

Hi haurà dues proves escrites de síntesi (una a cada setmana avaluativa). Cadascuna d'elles aportarà un pes del 40% de la qualificació final:

- En la primera prova, s'avaluarà en part l'adquisició dels resultats d'aprenentatge 3, 4 i 5 (treballats durant el desenvolupament dels temes 1, 2, 3 i 4).
- En la segona prova, s'avaluarà en part l'adquisició dels resultats d'aprenentatge 3 i 4 (treballats durant el desenvolupament dels temes 5, 6 i 7).

Es recolliran evidències d'aula i de treball autònom relacionat amb les sessions de grup petit (seminari) que permetran avaluar els resultats d'aprenentatge 1, 2 i 6. La valoració conjunta d'aquestes evidències aportaran en global el 10% de la qualificació final.

L'avaluació de les competències adquirides amb la realització del treball supervisat (resultats d'aprenentatge 5, 7 i 8) representa el 10% de la nota final, resultat d'avaluar l'informe escrit que haurà de lliurar cada grup i les evidències orals i escrites de les sessions de seguiment.

Després de cada prova de síntesi es programarà una sessió de revisió. Un cop tancada cadascuna d'aquestes revisions es considerarà definitiva la qualificació corresponent a aquell període. La revisió programada posteriorment a la segona prova de síntesi es podrà utilitzar també per revisar els treballs supervisats i les evidències de grup petit.

Un/a estudiant que hagi lliurat evidències d'aprenentatge amb un pes igual o superior a 4 punts (40%) constarà com a "presentat".

Es considerarà l'assignatura superada quan la qualificació final de totes les evidències presentades sigui igual o superiora 5.

En aquells casos en els quals la qualificació final es trobi entre el 4 i el 4.9, es farà una prova escrita en la que s'avaluaran únicament aquelles competències que es consideri que no s'han assolit adequadament. La qualificació final d'aquesta prova de reavaluació serà APTE/NO APTE, passant l'estudiant amb APTE a assolir una qualificació final de 5 en l'assignatura.

Codi Evidència	Denominació	Pes	Format (oral, escrit o ambdós)	Autoria (individual, col·lectiva o ambdues)	Via (presencial, virtual o ambdues)
EV1	Prova de síntesi 1	40%	Escrit	Individual	Presencial
EV2	Prova de síntesi 2	40%	Escrit	Individual	Presencial
EV3	Seguiment i informe del treball supervisat.	10%	Ambdós	Ambdues	Ambues
EV4	Seguiment i aprofitament del seminari de gestió de l'estrès	10%	Ambdós	Ambdues	Ambdues

Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Proves de síntesi	80% (40% cada prova)	4	0,16	3, 4, 5
Seguiment i aprofitament del seminari de gestió de l'estrès.	10%	12	0,48	1, 2, 6, 7, 8
Treball supervisat i evidències de seguiment del procés de treball en grup	10%	3	0,12	4, 6, 7, 8

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.

Jones, Fiona & Bright, Jim (2001). *Stress. Mith, theory and Research*. Harlow (UK): Pearson-Prentice Hall.

Llibre que exposa de forma clara tots els continguts tractats a l'assignatura.

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.

Texto práctico sobre el control del estrés.

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.

Smith, Jonathan (1993). *Understanding stress and coping*. New York: MacMillan Publising company.

Llibre que exposa els temes principals que es tracten en aquesta assignatura.