

**Estrès, Afrontament i Salut**

Codi: 43875  
Crèdits: 6

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
4316222 Recerca en Psicologia Clínica i de la Salut	OT	0	1

**Professor de contacte**

Nom: Jordi Fernández Castro

Correu electrònic: Jordi.Fernandez@uab.cat

**Equip docent**

F. Xavier Borràs Hernández

Silvia Edo Izquierdo

Jenny Moix Queralto

Antoni Sanz Ruíz

Tatiana Rovira Faixa

Eva Parrado Romero

**Utilització d'idiomes a l'assignatura**

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

**Prerequisits**

No hi ha

**Objectius**

L'objectiu d'aquest mòdul és proporcionar als estudiants amb un coneixement expert dels models actuals de recerca en estrès i afrontament, que els permeti analitzar i avaluar les aplicacions en el camp de la salut, així com els protocols d'intervenció de disseny.

Es revisaran críticament els coneixements actuals sobre els efectes de l'estrès i les estratègies d'afrontament en: malalties cròniques, discapacitat, estrès diari, les malalties relacionades amb l'estrès i la seva relació amb la desigualtat en la salut i qualitat de vida. També s'estudiaran les tècniques i instruments d'avaluació i estratègies de regulació emocional per al maneig de l'estrès.

**Competències**

- Analitzar de forma crítica les teories, models i mètodes més actuals d'investigació psicològica en l'àmbit de la psicologia clínica i de la salut.
- Aplicar els principis ètics rellevants i actuar d'acord al codi deontològic de la professió en la pràctica de la recerca científica.
- Buscar informació en la literatura científica utilitzant els canals apropiats i integrar aquesta informació per plantejar i contextualitzar un tema de recerca.
- Plantejar qüestions de recerca en psicologia clínica i de la salut rellevants i noves en funció de la bibliografia consultada.

- Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
- Seleccionar i aplicar els instruments d'avaluació psicològica adequats als objectius d'un projecte de recerca en psicologia clínica i de la salut en diferents àmbits tant sanitaris com no sanitaris.
- Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

## Resultats d'aprenentatge

1. Aplicar els models de l'estrès a problemàtiques de salut poc estudiades en àmbits interdisciplinaris
2. Aplicar els principis ètics rellevants i actuar d'acord al codi deontològic de la professió en la pràctica de la recerca científica.
3. Buscar informació en la literatura científica utilitzant els canals apropiats i integrar aquesta informació per plantejar i contextualitzar un tema de recerca.
4. Conèixer i relacionar els models teòrics que guien la recerca en l'àmbit de l'estrès.
5. Conèixer i saber aplicar instruments d'avaluació de l'estrès i de lafrontament.
6. Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
7. Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

## Continguts

Contingut

Models d'estudi de l'estrès (psicològica, psicosocial i transaccional)

Metodologia d'avaluació de l'estrès (objectiu, auto-informe i mesuraments longitudinals ecològics).

L'estrès i el risc de malaltia.

L'estrès i les malalties cròniques.

L'estrès i la discapacitat.

L'estrès i el treball.

L'estrès i el rendiment cognitiu.

Les estratègies de maneig de l'estrès.

## Metodologia

Al seminari s'alternaran sessions expositives del professorat, exposicions dels estudiants, estudis de casos i exercicis pràctics.

El treball assignat a cada alumne consistirà en l'elecció d'una investigació (un sol article o una col·lecció d'articles relacionats) sobre un tema específic dins del camp d'estrès, afrontament i la salut i la realització d'una anàlisi crítica que cobreixi la pertinència i rellevància del tema, anàlisi dels antecedents, els objectius i la formulació d'hipòtesis, la selecció i la idoneïtat de la mostra, l'adequació del disseny, selecció d'instruments de mesura, el tipus d'anàlisi de dades i la profunditat de la discussió. Aquest treball es durà a terme al llarg del curs, es presentarà oralment al final del semestre i serà presentat per escrit.

## Activitats formatives



Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
<b>Tipus: Dirigides</b>			
Seminari	37,5	1,5	1, 2, 4, 5, 7
<b>Tipus: Supervisades</b>			
Trabajo Asigando	7,5	0,3	1, 3, 5, 6
<b>Tipus: Autònomes</b>			
Estudi i lectures	105	4,2	3, 4, 6

## Avaluació

La qualificació final consistirà en:

30% presentació oral del treball assignat (Anàlisi crítica de la investigació en el camp de la salut i l'estrès)

30% treball assignat per escrit (Anàlisi crítica de la investigació en el camp de la salut i l'estrès)

30% porfolio de l'estudiant que recull les evidències d'aprenentatge autònom, resum de les lectures i resolució de casos i exercicis que s'han plantejat a classe.

10% de la participació activa a les sessions presencials.

Es considera aprovat qui hagi obtingut una qualificació final de 5 o superior.

Els estudiants que obtinguin entre 4 i 4,99 poden optar per la reavaluació que consistirà en les activitats complementàries o examen de síntesi que assigni a cada estudiant el coordinador del mòdul.

Es considera no avaluables a aquells alumnes que no han lliurat el 30% de les proves

## Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Participació activa	10%	0	0	2, 4, 6, 7
Porfolio del estudiante	30%	0	0	1, 2, 5
Presentació oral	30%	0	0	4, 6
Treball per escrit	30%	0	0	3, 7

## Bibliografia

### Bibliografia

Avia, M.D. i Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente. Madrid: Alianza editorial.

Taylor, S.H. (2007). Psicología de la Salud (7ª Edición). México: McGraw-Hill.

Álava, M. J. (2003). La inutilidad del sufrimiento. Madrid: La esfera de los libros.

Brannon, L. y Feist (2001). Psicología de la Salud. Madrid: Paraninfo.

- Fernández-Abascal, E.G. (Ed.) (2009). Emociones Positivas. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Abascal, E.G. i Palmero, F. (Eds.) (1999). Emociones y Salud. Barcelona: Ariel.
- Fernandez-Castro, J., Rovira, T., Doval, E., Edo, S. (2009). Optimism and perceived competence: The same or different constructs? *Personality And Individual Differences*, 46(7), 735-740.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J.M. (1997). Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse. Madrid: Síntesis.
- Gutiérrez, T., Raich, R.M., Sánchez, D. y Deus, J. (2003). Instrumentos de evaluación en Psicología de la Salud. Madrid: Alianza.
- Jones, Fiona & Bright, Jim (2001). Stress. Mith, theory and Research. Harlow (UK): Pearson-Prentice Hall.
- Kemeny, M.E. (2003). The Psychobiology of Stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.
- Lazarus, R.S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. New York, US: Springer Publishing Company.
- Marks, D.F. (2002). Freedom, Responsibility and Power: Contrasting Approaches to Health Psychology . *Journal of Health Psychology*, 7(1), 5-19.
- Morrison, V. y Bennett (2008). Psicología de la Salud. Madrid: Pearson.
- Murray, M. and Campbell C. (2003). Living in a material World: Reflecting on some assumptions of Health. *Psychology. Journal of Health Psychology*, 8(2), 231-236.
- Ogden, J. (2005) Health Psychology. London: McGraw- Hill Education
- Robles, H. y Peralta, M.I. (2007). Programa para el control del estrés. Madrid: Pirámide.
- Sapolsky, R. M. (2008). ¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés. Madrid: Alianza.
- Smith, Jonathan (1993). Understandig stress and coping. New York: MacMillan Publising company.
- Taylor, S.E. (1991). Health Psychology. New York: McGraw-Hill.
- Taylor, S.E. and Stanton, A. (2007). Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 3:377-401
- Valdés, M. (2016). El estrés. Desde la biología hasta la clínica. Barcelona: Siglantana.
- Vázquez, C., Hervás, G. (2009). La Ciencia del bienestar : fundamentos de una psicología positiva. Madrid: Alianza
- WEB:
- [http://cancer.ucsf.edu/people/folkman\\_susan.php](http://cancer.ucsf.edu/people/folkman_susan.php) (Comprehensive cancer center. university of California)
- <http://www.star-society.org/index.html> (Stress and Anxiety Research Society)
- <http://www.deakin.edu.au/research/acqol/index.htm> (Australian center on quality of life)