

**Estrés, Afrontamiento y Salud**

Código: 43875  
Créditos ECTS: 6

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
4316222 Investigación en Psicología Clínica y de la Salud	OT	0	1

**Contacto**

Nombre: Jordi Fernández Castro  
Correo electrónico: Jordi.Fernandez@uab.cat

**Equipo docente**

F. Xavier Borràs Hernández  
Silvia Edo Izquierdo  
Jenny Moix Queralto  
Antoni Sanz Ruíz  
Tatiana Rovira Faixa  
Eva Parrado Romero

**Uso de idiomas**

Lengua vehicular mayoritaria: español (spa)

**Prerequisitos**

No tiene

**Objetivos y contextualización**

El **objetivo** de este módulo es proporcionar a los estudiantes un conocimiento experto de los modelos actuales de investigación en estrés y afrontamiento que les permita analizar y evaluar aplicaciones en el campo de la salud, así como diseñar protocolos de intervención.

Para ello, se revisará de forma crítica el conocimiento actual en efectos del estrés y estrategias de afrontamiento en: enfermedades crónicas, discapacidad, estrés cotidiano, enfermedades relacionadas con el estrés y sus relaciones con la inequidad en la salud y en la calidad de vida. También se estudiarán las técnicas e instrumentos de evaluación y las estrategias de regulación emocional para el manejo del estrés.

**Competencias**

- Analizar de forma crítica las teorías, modelos y métodos más actuales de investigación psicológica en el ámbito de la psicología clínica y de la salud.
- Aplicar los principios éticos relevantes y actuar de acuerdo al código deontológico de la profesión en la práctica de la investigación científica.
- Buscar información en la literatura científica utilizando los canales apropiados e integrar dicha información para plantear y contextualizar temas de investigación.
- Plantear cuestiones de investigación en psicología clínica y de la salud relevantes y novedosas en función de la bibliografía consultada.

- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
- Seleccionar y aplicar los instrumentos de evaluación psicológica adecuados a los objetivos de un proyecto de investigación en psicología clínica y de la salud en diferentes ámbitos tanto sanitarios como no sanitarios.
- Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

## Resultados de aprendizaje

1. Aplicar los modelos de estrés a problemáticas de salud poco estudiadas en ámbitos interdisciplinarios.
2. Aplicar los principios éticos relevantes y actuar de acuerdo al código deontológico de la profesión en la práctica de la investigación científica.
3. Buscar información en la literatura científica utilizando los canales apropiados e integrar dicha información para plantear y contextualizar un tema de investigación.
4. Conocer y relacionar los modelos teóricos que guían la investigación en el ámbito del estrés.
5. Conocer y saber aplicar instrumentos de evaluación del estrés y del afrontamiento.
6. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
7. Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

## Contenido

- Modelos de estudio del estrés (psicológico, psicosocial y transaccional)
- Metodología de la evaluación del estrés (medidas objetivas, de auto-informe y longitudinales ecológicas).
- Estrés y riesgo de enfermar.
- Estrés y enfermedades crónicas.
- Estrés y discapacidad.
- Estrés y trabajo.
- Estrés y rendimiento cognitivo.
- Estrategias de manejo del estrés.

## Metodología

A lo largo del seminario se alternarán sesiones de exposición por parte de los profesores, exposición por parte de los estudiantes, estudio de casos y ejercicios prácticos.

El trabajo asignado a cada alumno consistirá en escoger una investigación (un único artículo o una colección de artículos relacionados) en un tema específico dentro del campo del estrés, el afrontamiento y la salud y realizar un análisis crítico que abarque la pertinencia y la relevancia del tema, el análisis de background, la definición de objetivos y la formulación de hipótesis, la selección y adecuación de la muestra, la adecuación del diseño, la selección de los instrumentos de medida, el tipo de análisis de datos y la profundidad de la discusión. Este trabajo se realizará a lo largo de curso, se expondrá oralmente al final del semestre y se presentará por escrito.

## Actividades

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
<b>Tipo: Dirigidas</b>			
Seminario	37,5	1,5	1, 2, 4, 5, 7

**Tipo: Supervisadas**

Trabajo asignado	7,5	0,3	1, 3, 5, 6
<b>Tipo: Autónomas</b>			
Estudio y lectura	105	4,2	3, 4, 6

**Evaluación**

La puntuación final estará compuesta por:

30% presentación oral del objetivo de curso asignado (Análisis crítico de una investigación en el campo de la salud y el estrés)

30% trabajo escrito del trabajo del objetivo de curso asignado (Análisis crítico de una investigación en el campo de la salud y el estrés)

30% portfolio del estudiante que recoge las evidencias de aprendizaje autónomo, resumen de lecturas y resolución de casos y ejercicios que se han ido planteando en clase.

10% participación activa en las sesiones presenciales

Se considerará aprobado en alumno que haya obtenido una calificación final de 5 o superior.

Los alumnos que obtengan entre 4 y 4,99 podrán optar a reevaluación que consistirá en la realización de las actividades complementarias o de síntesis que le sean asignadas a cada alumno por el coordinador del módulo.

Se considerará no evaluable a aquellos alumnos que no hayan entregado el 30% de las evidencias

**Actividades de evaluación**

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Participación activa	10%	0	0	2, 4, 6, 7
Portfolio del estudiante	30%	0	0	1, 2, 5
Presentación oral	30%	0	0	4, 6
Trabajo escrito	30%	0	0	3, 7

**Bibliografía**

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. Myth, 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). *Understanding stress and coping*. New York: MacMillan Publishing 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)