

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

Eva Parrado Romero

Uso de idiomas

Lengua vehicular mayoritaria: español (spa)

Prerequisitos

No tiene

Objetivos y contextualización

El **objetivo general** 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 investigación.

• **Objetivo del trabajo colaborativo:** Desarrollar una investigación en el ámbito del estrés, el afrontamiento y la salud. Se trata de planificar y, optativamente llevar a cabo, un estudio empírico. Para a ello a cada grupo se le proporcionará tres artículos empíricos claves en el campo actual del estrés, la salud y el afrontamiento. El grupo deberá escoger uno de ellos y plantear un nuevo estudio concebido como mejora, adaptación o réplica, sobre la base de un análisis crítico de (1) la base conceptual, (2) la metodología, (3) el análisis de resultados y (4) la discusión del artículo escogido.

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, ejercicios prácticos y las sesiones del trabajo colaborativo.

Actividades

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Tipo: Dirigidas			
Seminario	37,5	1,5	1, 2, 4, 5, 7
Tipo: Supervisadas			
Treball col·laboratiu	7,5	0,3	1, 3, 5, 6
Tipo: Autónomas			
Estudio, lectura y tareas asignadas	105	4,2	3, 4, 6

Evaluación

La calificación final consistirá en:

- **Ev 1. Participación Activa.** Peso: 10%. Evaluación de la participación activa en las sesiones de seminario. Presentación oral. Semana 15.
- **Ev 2. Portfolio del estudiante.** Peso: 30%. Portfolio del estudiante que recoge las evidencias de aprendizaje autónomo, resumen de las lecturas y sesiones del seminario. Presentación escrita online. Semana 16.
- **Ev 3. Trabajo colaborativo.** Peso: 30% Trabajo colaborativo: Incluye el proceso de elaboración y los resultados que son la presentación oral y escrita. Semana 20.
- **Ev 4. Aportación individual.** Peso: 15%. Aportación individual al trabajo colaborativo. Presentación escrita online. Semana 20
- **Ev 5. Aportación colectiva.** Peso: 15%. Aportación individual al trabajo colaborativo. Presentación escrita online. Semana 20

Se considera aprobado a partir de la calificación de 5. Una vez superada la asignatura (nota ≥ 5), no se pueden establecer sistemas para mejorar la calificación final.

Quien haya entregado evidencias de aprendizaje con un peso igual o superior a 4 puntos (40%) constará como evaluable.

Quienes hayan superado un mínimo de 2/3 partes de la calificación total y no hayan superado la asignatura pueden optar a la recuperación, que consistirá en actividades complementarias o en un examen de síntesis que asignará a cada estudiante el coordinador del módulo.

La nota máxima que se puede obtener en la prueba de recuperación es un 5.

En cualquier caso se aplicarán las Pautas de evaluación de las titulaciones de la Facultad de Psicología 2018-19 (Aprobadas en Junta Permanente del 16 de abril de 2018)
http://www.uab.cat/doc/DOC_avaluaciotitulacions1819

Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Ev 1. Participación activa	10%	0	0	2, 4, 6, 7
Ev 2. Portfolio del estudiante	30%	0	0	1, 2, 5
Ev 3. Trabajo colaborativo	30%	0	0	2, 3, 4, 5, 6
Ev 4. Aportación individual al trabajo colaborativo.	15%	0	0	6, 7
Ev 5. Aportación colectiva a los otros grupos	15%	0	0	2, 6, 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 (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)