

Estrès, Afrontament i Salut

Codi: 43875
Crèdits: 6

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

La metodologia docent i l'avaluació proposades a la guia poden experimentar alguna modificació en funció de les restriccions a la presencialitat que imposin les autoritats sanitàries.

Professor/a de contacte

Nom: Jordi Fernández Castro

Correu electrònic: Jordi.Fernandez@uab.cat

Altres indicacions sobre les llengües

Part del las lectures estaràn en anglés.

Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

Equip docent

Jenny Moix Queraltó

Antoni Sanz Ruíz

Prerequisits

No n'hi ha

Objectius

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

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 destrès 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 lestrès.
5. Conèixer i saber aplicar instruments d'avaluació de lestrès 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 (psicològic, 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

L'ensenyament s'impairirà en línia, els estudiants trobaran les lectures i exercicis que es realitzaran cada setmana.

Un treball en grup es realitzarà amb una metodologia col·laborativa que consistirà en desenvolupar un projecte de recerca en l'àmbit de l'estrès, el fer front i la salut.

Les sessions en línia síncrona es duen a terme amb tot el grup, o amb subgrups, per fer el seguiment d'activitats.

Activitats formatives

Títol

Hores

ECTS

Resultats d'aprenentatge

Tipus: Dirigides

| | | | |
|---------------------------------------|------|-----|---------------|
| Seminari | 37,5 | 1,5 | 1, 2, 4, 5, 7 |
| Tipus: Supervisades | | | |
| Trabajo colaborativo | 7,5 | 0,3 | 1, 3, 5, 6 |
| Tipus: Autònomes | | | |
| Estudi, lectures i tasques assignades | 105 | 4,2 | 3, 4, 6 |

Avaluació

La qualificació final consistirà en:

- Ev 1. Portfolio del estudiant. Pes: 40%. Portfolio de l'estudiant que recull les evidències d'aprenentatge autònom, resum de les lectures i sessions del seminari. Presentació escrita online. Setmana 13.
- Ev 2. Treball col·laboratiu. Pes: 40% Treball col·laboratiu: Inclou el procés d'elaboració i els resultats presentats per escrit online. Setmana 16.
- Ev 3. Presentació del treball col·laboratiu. Pes: 20%. Presentació i defensa del treball col·laboratiu junt amb aportacions i crítiques als altres. Setmana 17.

Es considera aprovat a partir de la qualificació de 5. Un cop superada l'assignatura (nota 5), no es poden establir sistemes per millorar la qualificació final.

Qui hagi lliurat evidències d'aprenentatge amb un pes igual o superior a 4 punts (40%) constarà com a avaluable.

Els qui hagin superat un mínim de 2/3 parts de la qualificació total i no hagin superat l'assignatura poden optar a la recuperació, que consistirà en activitats complementàries o en un examen de síntesi que assignarà a cada estudiant el coordinador del mòdul.

La nota màxima que es pot obtenir en la prova de recuperació és un 5.

En qualsevol cas s'aplicaran les Pautes d'avaluació de les titulacions de la Facultat de Psicologia 2019-20: <https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/avaluacions-1345722525858.html>

Activitats d'avaluació

| Títol | Pes | Hores | ECTS | Resultats d'aprenentatge |
|----------------------------------------------|-----|-------|------|--------------------------|
| Ev 2. Treball col·laboratiu | 40% | 0 | 0 | 2, 3, 4, 5, 6 |
| Ev 1. Porfolio del estudiant | 40% | 0 | 0 | 1, 2, 5 |
| Ev 3. Presentació del treball col·laboratiu. | 20% | 0 | 0 | 6, 7 |

Bibliografia

Llibre principal: Fernández-Castro, J. (2020). Leibérate del Estres. Barcelona: RBA.

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 (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)

PROVISIONAL