

**Estrès i Salut**

Codi: 102594  
Crèdits: 6

Titulació	Típus	Curs	Semestre
2502443 Psicologia	OT	4	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

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

Llengua vehicular majoritària: català (cat)  
Grup íntegre en anglès: No  
Grup íntegre en català: Sí  
Grup íntegre en espanyol: No

**Altres indicacions sobre les llengües**

Bona part del material de classe i de lectures són en castellà i/o anglès / La sol·licitud de les evidències 1 i 2 en castellà cal fer-la abans de la setmana 5, enviant un correu al professor o professora responsable d'avaluació del grup matrícula.

**Equip docent**

Guillermo Parra Lorenzo  
Tatiana Rovira Faixa

**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.

*Predictió, 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

La metodologia docent de les activitats en grup gran (TE, grup 1/1) combinarà el format de conferència i la realització d'exercicis que ajudin l'alumnat a integrar els coneixements adquirits. A les pràctiques d'aula es realitzaran activitats per adquirir habilitats d'anàlisi i aplicació dels coneixements. Abans de cada sessió de grup gran i de pràctica d'aula caldrà realitzar una lectura i/o tasca prèvies que es treballaran a classe.

En grup de seminari especialitzat es desenvoluparà el tema 8, fent una simulació d'un taller de gestió de l'estrès on el professorat farà de facilitador del grup i l'alumnat de participants. Entre sessió i sessió, caldrà que es realitzin i es lliurin virtualment exercicis on s'aplicarà a la vida quotidiana el contingut desenvolupat a la sessió corresponent.

Es realitzarà també un treball en grup supervisat. En aquest treball cal que l'alumnat integri els continguts de diferents temes, realitzant una entrevista aplicada a un cas potencialment estressant, i fent-ne un informe escrit amb l'anàlisi i unes recomanacions. Es treballarà la preparació de l'entrevista (perfil de la persona entrevistada, guió de l'entrevista,...) mitjançant indicacions a classe i tutories de seguiment, presencials i virtuals. Finalment s'exposaran alguns dels treballs a classe, i es discutiran amb tot l'alumnat.

Nota: La metodologia docent i l'avaluació proposades poden experimentar alguna modificació en funció de les restriccions a la presencialitat que imposin les autoritats sanitàries. L'equip docent detallarà a través de l'aula moodle o el mitjà de comunicació habitual el format presencial o virtual/on-line de les diferents activitats dirigides i d'avaluació, tenint en compte les indicacions de la facultat en funció del que permeti la situació sanitària.

Nota: es reservaran 15 minuts d'una classe, dins del calendari establert pel centre/titulació, per a la complementació per part de l'alumnat de les enquestes d'avaluació de l'actuació del professorat i d'avaluació de l'assignatura/mòdul.

## Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides			
Activitats i exercicis (grup 1/2)	8	0,32	3, 4, 5, 8
Conferències (grup 1/1)	16	0,64	3, 4, 5
Seminaris de gestió de l'estrès (grup 1/4)	12	0,48	1, 2, 6
Tipus: Supervisades			
Tutories de seguiment del treball	4	0,16	5, 8
Tutories individuals	2	0,08	3, 5
Tipus: Autònomes			
Estudi	58	2,32	1, 3, 4, 5
Exercicis	12	0,48	3, 4, 5

Lectura de textos	20	0,8	1, 3, 4, 5
Realització del treball en grup	15	0,6	5, 7

## Avaluació

Les pautes d'avaluació de la facultat són accessibles a:

<https://www.uab.cat/web/estudiar/graus/graus/avaluacions-1345722525858.html>

Ev1 i Ev2: Hi haurà dues proves escrites de síntesi (una a cada setmana avaluativa). L'Ev1 avalua el contingut de la primera part de l'assignatura; l'Ev2 avalua el contingut de la segona part de l'assignatura. Es tracta de proves de preguntes obertes de resposta breu, tant de caire més teòric com d'aplicació a casos i exemples.

Ev3: S'avaluarà a partir de la realització dels exercicis de pràctica d'aula.

Ev4: L'avaluació d'aquesta evidència de treball supervisat és el resultat d'avaluar l'informe escrit de grup, que cal lliurar entre les setmanes 11 i 14 del curs (en data a especificar), les evidències orals d'exposició i/o discussió de treballs que es realitza a la darrera sessió de docència dirigida, i del seguiment del desenvolupament del treball (supervisió de l'elaboració del guió de l'entrevista).

Ev5: S'avaluarà a partir de la valoració conjunta dels exercicis individuals realitzats i lliurats entre les sessions de seminari especialitzat (tallers) així com el seguiment de les sessions. Per tal de ponderar aquesta evidència a la qualificació final, cal que s'hagi assistit almenys al 50% de les sessions.

Després de la primera prova de síntesi (Ev1) es donarà un retorn general a classe, i es programaran tutories de revisió si l'estudiant ho sol·licita. Després de la segona prova de síntesi (Ev2) es programarà una sessió de revisió, que servirà també per revisar els exercicis de pràctica d'aula (Ev3), els treballs supervisats (Ev4) i les evidències dels seminaris especialitzats (Ev5). Un cop tancada cadascuna d'aquestes revisions es considerarà definitiva la qualificació corresponent a aquell període.

**NO AVALUABLE:** Qui hagi lliurat evidències d'aprenentatge amb un pes de menys del 40% de la qualificació final constarà com a "No avaluable".

**ASSIGNATURA SUPERADA:** Quan la suma ponderada final de totes les evidències presentades sigui igual o superior a 5.

**RECUPERACIÓ:** Quan la suma ponderada de les evidències estigui entre 3,5 i 4,9, podran presentar-se a recuperació aquelles persones que hagin realitzat almenys les evidències 1 i 2. La recuperació consistirà en una prova equivalent a aquelles evidències no superades, excloent les evidències del treball supervisat en grup (Ev4), i de seguiment i aprofitament dels seminaris especialitzats de gestió de l'estrès (Ev5). La qualificació en la prova de recuperació substituirà l'evidència o evidències corresponents, i la qualificació final serà el resultat de la nova suma ponderada.

## Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Ev1 i Ev2. Proves de síntesi	65% (35% Ev1; 30% Ev2)	3	0,12	3, 4, 5
Ev3. Exercicis de pràctica d'aula	5%	0	0	4, 5
Ev4. Treball supervisat (Informe, exposició/discussió, i evidències de seguiment)	15%	0	0	4, 6, 7, 8
Ev5. Seguiment i aprofitament del seminari de gestió de l'estrès.	15%	0	0	1, 2, 6, 7, 8

---

## Bibliografia

Text per seguir el curs:

Jordi Fernández-Castro (2020). *Libérate del Estrés*. Barcelona: RBA.

Bibliografia:

Maria Jesús Álava (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.*

Maria Dolores Avia y Carmelo Vázquez (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza editorial. *Anàlisi de les creences i dels factors de personalitat implicats en els processos d'adaptació.*

David Alvear (2015). *Mindfulness en positivo*. Editorial Milenio. *Explicació de la pràctica del mindfulness i la seva aplicació al benestar i a la regulació emocional.*

Ausiàs Cebolla, Javier García-Campayo, Javier y Marcelo Demarzo, M. (2014) *Mindfulness y ciencia: De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Ensayo. *Exposició dels principis del mindfulness des d'un punt de vista científic.*

Enrique G. Fernández-Abascal (Ed.) (2009). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide. *Compilació dels coneixements més actuals sobre emocions positives, realitzada per experts de l'àmbit.*

Enrique G. Fernández-Abascal y Francisco Palmero (Eds.) (1999). *Emociones y Salud*. Barcelona: Ariel. *Manual sobre els principals temes que relacionen l'estrès i la salut.*

Pedro Gil-Monte y José Maria Peiró (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis. *Text molt complet sobre l'estrès laboral en professions de servei.*

Fiona Jones & Jim Bright (2001). *Stress. Myth, theory and Research*. Harlow (UK): Pearson-Prentice Hall. *Llibre que exposa de forma clara tots els continguts tractats a l'assignatura.*

Margaret E. Kemeny (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.*

Richard S. Lazarus & Susan Folkman (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer (Traducció (1986): *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.). *Llibre de referència dels models cognitius i socials de l'estrès.*

Richard S. Lazarus (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, US: Springer Publishing Company. *Llibre de referència dels models cognitius i socials de l'estrès.*

Michael P. O'Driscoll (2013). Coping with stress: a challenge for theory, research and practice. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 29(2), 89-90. doi:10.1002/smi.2489. *Artícle d'actualització sobre l'estat de la qüestió de la recerca de l'afrontament de l'estrès i la seva influència sobre la salut.*

Helena Robles y María Isabel Peralta (2007). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Pirámide. *Text pràctic sobre el control de l'estrès.*

Robert M. Sapolsky (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.*

Suzanne C. Segerstrom & Daryl B. O'Connor (2012). Stress, health and illness: four challenges for the future. *Psychology & Health*, 27(2), 128-40. doi:10.1080/08870446.2012.659516. *Artícle d'actualització sobre l'estat de la qüestió de la recerca de l'estrès i la malaltia, i els reptes de futur.*

Jonathan Smith (1993). *Understanding stress and coping*. New York: MacMillan Publishing company. *Llibre que exposa els temes principals que es tracten en aquesta assignatura.*

Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás (2009). *La Ciencia del bienestar : fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza. *Llibre que exposa les principals definicions i aportacions de la psicologia positiva al concepte d'adaptació entès com a benestar.*

## **Programari**

Ús del Kahoot com a eina d'avaluació i seguiment de les classes.