

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

Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

Altres indicacions sobre les llengües

Part del las lectures estaràn en inglés.

Equip docent

Jenny Moix Queralto

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 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 l'afrontament.
6. Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom o 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

Aquest mòdul es desenvoluparà en dues parts, a la primera es farà una actualització de la recerca en el camp de l'estrès, l'afrontament i la salut. En aquestes sessions, una part del temps estarà dedicada a l'exposició del professorat, una altra al debat de lectures facilitades prèviament al moodle i el temps restant (la meitat aproximadament) a la realització d'exercicis individuals o en grup.

La segona part del mòdul es portarà a terme amb una metodologia col·laborativa que consistirà en desenvolupar, en grup, un projecte de recerca en l'àmbit de l'estrès, l'afrontament i la salut. Les sessions consistiran en reunions de grup tutoritzades pel professorat.

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			
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 de l'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. Al voltant de la setmana 13.
- Ev 2. Treball col·laboratiu. Pes: 30% Treball col·laboratiu: Inclou el procés d'elaboració i els resultats presentats per escrit online. Al voltant de la setmana 16.
- Ev 3. Presentació del treball col·laboratiu. Pes: 30%. Presentació i defensa del treball col·laboratiu junt amb aportacions i crítiques als altres. Al voltant de la setmana 17.

Es considera aprovat a partir del 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	30%	0	0	2, 3, 4, 5, 6
Ev 1. Porfolio del estudiante	40%	0	0	1, 2, 5
Ev 3. Presentació del treball col·laboratiu.	30%	0	0	6, 7

Bibliografia

Llibre principal: Fernández-Castro, J. (2020). Libérate del Estrés. Barcelona: RBA.

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. 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). 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)

Programari

L'estudiantat ha de disposar de TEAMS i dels programes d'anàlisi de dades utilitzats en aquest màster.