

**Estrès i Salut**

Codi: 102594

Crèdits: 6

| Titulació          | Tipus | Curs | Semestre |
|--------------------|-------|------|----------|
| 2502443 Psicologia | OT    | 4    | 1        |

**Professor/a de contacte**

Nom: Tatiana Rovira Faixa

Correu electrònic: tatiana.rovira@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**

Jordi Fernández Castro

Guillermo Parra Lorenzo

**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

- Actuar amb responsabilitat ètica i amb respecte pels drets i deures fonamentals, la diversitat i els valors democràtics.
- Actuar en l'àmbit de coneixement propi avaluant les desigualtats per raó de sexe/gènere.
- Actuar en l'àmbit de coneixement propi valorant l'impacte social, econòmic i mediambiental.
- 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.
- Introduir canvis en els mètodes i els processos de l'àmbit de coneixement per donar respostes innovadores a les necessitats i demandes de la societat.
- 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. Analitzar críticament els principis, valors i procediments que regeixen l'exercici de la professió.
2. Analitzar les diferències per raó de sexe/gènere en l'àmbit de coneixement propi, evitant biaixos i discriminacions.
3. Analitzar una situació i identificar-ne els punts de millora.
4. Aplicar tècniques d'avaluació en psicologia de la salut.
5. Comunicar de manera inclusiva, evitant un ús sexista o discriminatori del llenguatge.
6. Criticar els efectes de la pròpia pràctica sobre les persones, tenint en compte la complexitat de la diversitat humana.
7. Descriure els models i les aportacions de les perspectives biomèdica i biopsicosocial per a la comprensió de la salut.
8. Identificar els diferents instruments i estratègies d'avaluació en psicologia de la salut.
9. Identificar els principals determinants psicològics que afecten el desenvolupament de problemes de salut i el procés per a fer-hi front.
10. Identificar les implicacions socials, econòmiques i/o mediambientals de les activitats acadèmicoprofessionals de l'àmbit de coneixement propi.
11. Identificar situacions que necessiten un canvi o millora.
12. Reconèixer els fonaments de la comunicació emocional.
13. Treballar en equip.
14. 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.

*Predicció, 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. També es realitzaran activitats per adquirir habilitats d'anàlisi i aplicació dels coneixements. Abans de cada sessió de grup gran 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: 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 1/1)          | 8     | 0,32 | 2, 7, 8, 9, 14           |
| Conferències (grup 1/1)                    | 16    | 0,64 | 1, 3, 7, 8, 9, 10        |
| Seminaris de gestió de l'estrès (grup 1/5) | 12    | 0,48 | 1, 4, 6, 11, 12          |
| Tipus: Supervisades                        |       |      |                          |
| Tutories de seguiment del treball          | 4     | 0,16 | 9, 14                    |

|                                 |    |      |             |
|---------------------------------|----|------|-------------|
| Tutories individuals            | 2  | 0,08 | 7, 9        |
| Tipus: Autònomes                |    |      |             |
| Estudi                          | 58 | 2,32 | 4, 7, 8, 9  |
| Exercicis                       | 12 | 0,48 | 7, 8, 9     |
| Lectura de textos               | 20 | 0,8  | 4, 7, 8, 9  |
| Realització del treball en grup | 15 | 0,6  | 3, 5, 9, 13 |

## 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: 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).

Ev4: 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.

Ev5: S'avaluarà a partir de la realització d'exercicis de classe de grup gran. Aquest 5% de qualificació només s'incorporarà a la qualificació final en cas que amb la resta d'evidències s'hagi superat l'assignatura, i fins a sumar un màxim de 10 a la qualificació final.

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 als treballs supervisats (Ev3) i les evidències dels seminaris especialitzats (Ev4). 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 evaluable".

ASSIGNATURA SUPERADA: Quan la suma ponderada final de les evidències Ev1, Ev2, Ev3 i Ev4 sigui igual o superior a 5. Només en aquest cas s'afegirà, si escau, el 5% de qualificació corresponent a l'Ev5. La nota màxima que es pot obtenir a l'assignatura, sumant aquesta evidència, és 10.

RECUPERACIÓ: Quan la suma ponderada de les evidències Ev1, Ev2, Ev3 i Ev4 estigui entre 3,5 i 4,9, podran presentar-se a recuperació aquelles persones que hagin realitzat almenys 2/3 de les evidències programades. La recuperació consistirà en una prova equivalent a les Ev1 i/o Ev2 no superades. 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. En aquest cas, no s'afegirà la qualificació de l'Ev5.

## Activitats d'avaluació

| Títol | Pes | Hores | ECTS | Resultats d'aprenentatge |
|-------|-----|-------|------|--------------------------|
|-------|-----|-------|------|--------------------------|

|                                                                                   |                           |   |      |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---|------|----------------------------|
| Ev1 i Ev2. Proves de síntesi                                                      | 70% (35% Ev1;<br>35% Ev2) | 3 | 0,12 | 1, 3, 7, 8, 9,<br>10       |
| Ev3. Treball supervisat (Informe, exposició/discussió, i evidències de seguiment) | 15%                       | 0 | 0    | 3, 5, 8, 10, 12,<br>13, 14 |
| Ev4. Seguiment i aprofitament del seminari de gestió de l'estrès.                 | 15%                       | 0 | 0    | 4, 6, 12, 13,<br>14        |
| Ev5. Exercicis de classe en grup gran (complement)                                | 5%                        | 0 | 0    | 2, 8, 9, 11                |

## Bibliografia

### Bibliografia bàsica:

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.*

Jordi Fernández-Castro (2020). *Libérate del Estrés*. Barcelona: RBA. *Llibre bàsic per a l'aprenentatge de la gestió de l'estrès i les emocions.*

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

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.*

### Bibliografia complementària:

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 anàlisi 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.*

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

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.*

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. *Article d'actualització sobre l'estat de la qüestió de la recerca de l'afrontament de l'estrès i la seva influència sobre la salut.*

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. *Article 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.*

Bibliografia complementària de gestió de l'estrès i les emocions:

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 minfulness des d'un punt de vista científic.*

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

## **Programari**

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