

Estrés y Salud

Código: 102594
Créditos ECTS: 6

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
2502443 Psicología	OT	4	1

Contacto

Nombre: Tatiana Rovira Faixa

Correo electrónico: tatiana.rovira@uab.cat

Uso de idiomas

Lengua vehicular mayoritaria: catalán (cat)

Algún grupo íntegramente en inglés: No

Algún grupo íntegramente en catalán: Sí

Algún grupo íntegramente en español: No

Otras observaciones sobre los idiomas

Parte del material y de las lecturas están en castellano y/o inglés / La solicitud de las evidencias 1 y 2 en castellano debe realizarse antes de la semana 5, enviando un correo al profesor o profesora responsable de evaluación del grupo matrícula.

Equipo docente

Jordi Fernández Castro

Guillermo Parra Lorenzo

Prerequisitos

Aquellas competencias específicas, trabajadas en cursos anteriores, que mejor pueden ayudar al desarrollo y aprovechamiento de la asignatura son:

Saber identificar, describir y relacionar los procesos involucrados en las funciones psicológicas básicas, la biología de la conducta humana, y reconocer la dimensión social del ser humano.

Y las transversales son:

Saber aplicar de manera crítica, reflexiva y creativa los conocimientos, habilidades y valores adquiridos; y analizar textos en el ámbito de la psicología escritos en lengua inglesa.

Objetivos y contextualización

Los objetivos formativos de esta asignatura son:

- Adquirir conocimiento experto sobre el estrés y sus relaciones con la salud.
- Identificar los factores contextuales e individuales que desencadenan el proceso de estrés.
- Adquirir las habilidades necesarias para evaluar el estrés, y su impacto sobre el bienestar y la salud.
- Saber identificar y clasificar las formas de afrontar el estrés, valorando su eficiencia en función del contexto.
- Distinguir los métodos de investigación del estrés en función de los objetivos.
- Distinguir y valorar diferentes métodos de gestión del estrés y de las emociones.

- Desarrollar la capacidad de valorar las actitudes positivas versus negativas en relación al estrés y la salud.

Competencias

- Actuar con responsabilidad ética y con respeto por los derechos y deberes fundamentales, la diversidad y los valores democráticos.
- Actuar en el ámbito de conocimiento propio evaluando las desigualdades por razón de sexo/género.
- Actuar en el ámbito de conocimiento propio valorando el impacto social, económico y medioambiental.
- Aplicar técnicas para recoger y elaborar información sobre el funcionamiento de los individuos, grupos u organizaciones en su contexto.
- Comunicarse eficazmente, haciendo uso de los medios apropiados (orales, escritos o audiovisuales), teniendo en cuenta la diversidad y todos aquellos elementos que puedan facilitar o dificultar la comunicación.
- Criticar los efectos de la propia práctica sobre las personas, teniendo en cuenta la complejidad de la diversidad humana.
- Identificar y reconocer los diferentes métodos de evaluación y diagnóstico en los diversos ámbitos aplicados de la Psicología.
- Introducir cambios en los métodos y los procesos del ámbito de conocimiento para dar respuestas innovadoras a las necesidades y demandas de la sociedad.
- Reconocer los determinantes y los factores de riesgo para la salud, y también la interacción entre la persona y su entorno físico y social.
- Trabajar en equipo.
- Utilizar las herramientas adecuadas para comunicarse.

Resultados de aprendizaje

1. Analizar críticamente los principios, valores y procedimientos que rigen el ejercicio de la profesión.
2. Analizar las diferencias por razón de sexo/género en el ámbito de conocimiento propio, evitando sesgos y discriminaciones.
3. Analizar una situación e identificar sus puntos de mejora.
4. Aplicar técnicas de evaluación en psicología de la salud.
5. Comunicar de forma inclusiva, evitando un uso sexista o discriminatorio del lenguaje.
6. Criticar los efectos de la propia práctica sobre las personas, teniendo en cuenta la complejidad de la diversidad humana.
7. Describir los modelos y aportaciones de las perspectivas biomédica y biopsicosocial a la comprensión de la salud.
8. Identificar las implicaciones sociales, económicas y/o medioambientales de las actividades académico-profesionales del ámbito de conocimiento propio.
9. Identificar los diferentes instrumentos y estrategias de evaluación en psicología de la salud.
10. Identificar los principales determinantes psicológicos que afectan al desarrollo de problemas de salud y a su afrontamiento.
11. Identificar situaciones que necesitan un cambio o mejora.
12. Reconocer los fundamentos de la comunicación emocional.
13. Trabajar en equipo.
14. Utilizar las herramientas adecuadas para comunicarse.

Contenido

Tema 1. Concepto de Estrés.

Perspectivas históricas. Definición. Modelos explicativos.

Tema 2. Modelos de estrés: aproximación contextual.

Predicción, control y conflicto. Modelos contextuales del estrés laboral.

Tema 3. Modelos de estrés: aproximación transaccional.
Evaluación primaria y secundaria. Afrontamiento

Tema 4. ¿Por qué la gente reacciona diferente al estrés?
Personalidad. Optimismo y competencia personal. Apoyo social.

Tema 5. Efectos del estrés sobre la salud y la enfermedad.
Dinámica fisiológica. Metodología de estudio de la relación. Estrés y sistema cardiovascular. Estrés y sistema inmunológico.

Tema 6. Efectos del estrés en la cognición.
Ansiedad, depresión y emociones positivas. Atención, percepción, memoria y pensamiento.

Tema 7. Efectos del estrés sobre el bienestar.
Calidad de vida. Crecimiento postraumático. Burnout.

Tema 8. Gestión del estrés y de las emociones.
Técnicas de relajación, respiración, imaginación y conciencia plena. Análisis de los episodios de estrés, clarificación de compromisos y valores. Afrontamiento activo y control de preocupaciones. Crecimiento personal y reestructuración cognitiva. Resolución de problemas.

Metodología

La metodología docente de las actividades en grupo grande (TE, 1/1) combinará el formato de conferencia y la realización de ejercicios que ayuden al alumnado a integrar los conocimientos adquiridos. También se realizarán actividades para adquirir habilidades de análisis y aplicación de los contenidos. Antes de cada sesión de grupo grande se deberá realizar una lectura y/o ejercicio previos, que se trabajarán en clase.

En grupo de seminario especializado se desarrollará el tema 8, haciendo una simulación de un taller de gestión del estrés donde el profesorado hará de facilitador del grupo y el alumnado de participantes. Entre sesión y sesión, se deberán realizar y entregar virtualmente ejercicios donde se aplicará a la vida cotidiana el contenido desarrollado en la sesión correspondiente.

Se realizará también un trabajo en grupo supervisado. En este trabajo el alumnado debe integrar los contenidos de diferentes temas, realizando una entrevista aplicada a un caso potencialmente estresante, y haciendo un informe escrito con el análisis y unas recomendaciones. Se trabajará la preparación de la entrevista (perfil de la persona entrevistada, guión de la entrevista,...) mediante indicaciones en clase y tutorías de seguimiento presenciales o virtuales. Finalmente se expondrán algunos de los trabajos en clase, y se discutirán con todo el alumnado.

Nota: se reservarán 15 minutos de una clase dentro del calendario establecido por el centro o por la titulación para que el alumnado rellene las encuestas de evaluación de la actuación del profesorado y de evaluación de la asignatura o módulo.

Actividades

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Tipo: Dirigidas			
Actividades y ejercicios (grupo 1/1)	8	0,32	2, 7, 9, 10, 14
Conferencias (grupo 1/1)	16	0,64	1, 3, 7, 9, 10, 8
Seminarios de gestión del estrés (grupo 1/5)	12	0,48	1, 4, 6, 11, 12
Tipo: Supervisadas			

Tutorías de seguimiento del trabajo	4	0,16	10, 14
Tutorías individuales	2	0,08	7, 10
Tipo: Autónomas			
Ejercicios	12	0,48	7, 9, 10
Estudio	58	2,32	4, 7, 9, 10
Lectura de textos	20	0,8	4, 7, 9, 10
Realización del trabajo en grupo	15	0,6	3, 5, 10, 13

Evaluación

Las pautas de evaluación de la facultad se encuentran accesibles en:

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

Ev1 y Ev2: Habrá dos pruebas escritas de síntesis (una en cada semana evaluativa). La Ev1 evalúa los contenidos de la primera parte de la asignatura. La Ev2 evalúa los contenidos de la segunda parte de la asignatura. Se trata de pruebas de preguntas abiertas de respuesta breve, tanto de carácter más teórico como de aplicación a casos y ejemplos.

Ev3: La evaluación de las competencias adquiridas con la realización del trabajo supervisado es el resultado de evaluar el informe escrito de grupo, que se debe entregar entre las semanas 11 y 14 del curso (en una fecha concreta de la que se informará), las evidencias orales de exposición y/o discusión de trabajos que se realizará en la última sesión de docencia dirigida y del seguimiento del desarrollo del trabajo (supervisión de la elaboración del guión de la entrevista).

Ev4: Se evaluará a partir de la valoración conjunta de los ejercicios individuales realizados y entregados entre las sesiones de seminario especializado (talleres), así como del seguimiento de las sesiones. Para poder ponderar esta evidencia en la calificación final es necesario que se haya asistido al menos al 50% de las sesiones.

Ev5: Se evaluará a partir de la realización de los ejercicios de clase. Este 5% de la calificación sólo se incorporará en caso de haber aprobado la asignatura con el resto de evidencias, y hasta sumar un máximo de 10 puntos en la calificación final.

Después de la primera prueba de síntesis (Ev1) se hará un retorno general en clase, y se programarán tutorías de revisión si el estudiante lo solicita. Tras la segunda prueba de síntesis (Ev2) se programará una sesión de revisión, que servirá también para revisar los trabajos supervisados (Ev3) y las evidencias de los seminarios especializados (Ev4). Una vez cerrada cada una de estas revisiones se considerará definitiva la calificación correspondiente a ese período.

NO EVALUABLE: Quien haya entregado evidencias de aprendizaje con un peso de menos del 40% de la calificación final constará como "No evaluable".

ASIGNATURA SUPERADA: Cuando la suma ponderada final de las evidencias Ev1, Ev2, Ev3 y Ev4 sea igual o superior a 5. Sólo en este caso se añadirá, si es pertinente, el 5% de calificación correspondiente a la Ev5. La nota máxima que se puede obtener en la asignatura, sumando esta evidencia, es 10.

RECUPERACIÓN: Cuando la suma ponderada de las evidencias Ev1, Ev2, Ev3 y Ev4 esté entre 3,5 y 4,9, podrán presentarse a recuperación aquellas personas que hayan realizado al menos 2/3 de las evidencias programadas. La recuperación consistirá en una prueba equivalente a las Ev1 y/o Ev2 no superadas. La calificación en la prueba de recuperación sustituirá la evidencia o evidencias correspondientes, y la calificación final será el resultado de la nueva suma ponderada. En este caso no se añade el 5% de la calificación de la Ev5.

Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Ev1 y Ev2. Pruebas de síntesis	70% (35% Ev1; 35% Ev2)	3	0,12	1, 3, 7, 9, 10, 8
Ev3. Trabajo supervisado (Informe, exposición/discusión, y evidencias de seguimiento)	15%	0	0	3, 5, 9, 8, 12, 13, 14
Ev4. Seguimiento y aprovechamiento del seminario de gestión del estrés.	15%	0	0	4, 6, 12, 13, 14
Ev5. Ejercicios de clase en grupo grande (complemento)	5%	0	0	2, 9, 10, 11

Bibliografía

Bibliografía básica:

Enrique G. Fernández-Abascal y Francisco Palmero (Eds.) (1999). Emociones y Salud. Barcelona: Ariel. *Manual sobre los principales temas que relacionan el estrés con la salud.*

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

Fiona Jones & Jim Bright (2001). *Stress. Mith, theory and Research.* Harlow (UK): Pearson-Prentice Hall. Libro que expone de forma clara los contenidos tratados en la asignatura.

Robert M. Sapolsky (2008). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés.* Madrid: Alianza. Libro que expone de forma comprensiva los aspectos psicobiológicos del estrés.

Bibliografía complementaria:

Maria Jesús Álava (2003). La inutilidad del sufrimiento. Madrid: La esfera de los libros. *Exposición, desde la perspectiva de la Psicología Positiva, de reflexiones sobre pautas de comportamiento, ejercicios de autocontrol y análisis de numerosos casos relacionados con el afrontamiento de los problemas cotidianos.*

Maria Dolores Avia y Carmelo Vázquez (1998). Optimismo inteligente. Madrid: Alianza editorial. *Análisis de las creencias y de los factores de personalidad implicados en los procesos de adaptación.*

Enrique G. Fernández-Abascal (Ed.) (2009). Emociones Positivas. Madrid: Pirámide. *Compilación de los conocimientos actuales sobre emociones positivas, realizada por expertos del ámbito.*

Pedro Gil-Monte y José Maria Peiró (1997). Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse. Madrid: Síntesis. *Texto muy completo sobre el estrés laboral en profesiones de servicio.*

Margaret E. Kemeny (2003). The Psychobiology of Stress. Current directions in psychological science, 12(4), 124-129. *Resumen del conocimiento actual sobre las reacciones biológicas del estrés, y sus determinantes psicológicos.*

Richard S. Lazarus & Susan Folkman (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer (Traducción (1986): Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.). *Libro de referencia de los modelos coognitivos y sociales del estrés.*

Richard S. Lazarus (1999). Stress and emotion: A new synthesis. New York, US: Springer Publishing Company. *Libro de referencia de los modelos coognitivos y sociales del estrés.*

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. *Artículo de actualización sobre el estado de la cuestión de la investigación del afrontamiento del estrés y su influencia sobre la salud.*

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. *Artículo de actualización sobre el estado de la cuestión de la investigación del estrés y la enfermedad, y los retos de futuro.*

Jonathan Smith (1993). *Understanding stress and coping*. New York: MacMillan Publishing company. *Libro que expone los temas principales que se tratan en esta asignatura.*

Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás (2009). *La Ciencia del bienestar : fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza. *Libro que expone las principales definiciones y aportaciones de la psicología positiva al concepto de adaptación entendido como bienestar.*

Bibliografía complementaria sobre gestión del estrés y las emociones:

David Alvear (2015). *Mindfulness en positivo*. Editorial Milenio. *Explicación de la práctica del mindfulness i su aplicación al bienestar i a la regulación emocional.*

Ausiàs Cebolla, Javier García-Campayo y Marcelo Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y ciencia: De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Ensayo. *Exposición de los principios del mindfulness desde un punto de vista científico.*

Helena Robles y María Isabel Peralta (2007). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Pirámide. *Texto práctico sobre el control del estrés.*

Software

Uso del kahoot como herramienta de evaluación y seguimiento de clases.