

**Estrés, Afrontamiento y Salud**

Código: 43875  
Créditos ECTS: 6

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
4316222 Investigación en Psicología Clínica y de la Salud	OT	0	1

**Contacto**

Nombre: Jordi Fernández Castro

Correo electrónico: jordi.fernandez@uab.cat

**Otras observaciones sobre los idiomas**

Parte de las lecturas estarán en inglés.

**Uso de idiomas**

Lengua vehicular mayoritaria: español (spa)

**Equipo docente**

Jenny Moix Queralto

Antoni Sanz Ruíz

**Prerequisitos**

No tiene

**Objetivos y contextualización**

El objetivo general de este módulo es proporcionar a los estudiantes un conocimiento experto de los modelos actuales de investigación en estrés y afrontamiento que les permita analizar y evaluar aplicaciones en el campo de la salud, así como diseñar protocolos de investigación en este campo.

**Competencias**

- Analizar de forma crítica las teorías, modelos y métodos más actuales de investigación psicológica en el ámbito de la psicología clínica y de la salud.
- Aplicar los principios éticos relevantes y actuar de acuerdo al código deontológico de la profesión en la práctica de la investigación científica.
- Buscar información en la literatura científica utilizando los canales apropiados e integrar dicha información para plantear y contextualizar temas de investigación.
- Plantear cuestiones de investigación en psicología clínica y de la salud relevantes y novedosas en función de la bibliografía consultada.
- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
- Seleccionar y aplicar los instrumentos de evaluación psicológica adecuados a los objetivos de un proyecto de investigación en psicología clínica y de la salud en diferentes ámbitos tanto sanitarios como no sanitarios.

- Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

## Resultados de aprendizaje

1. Aplicar los modelos de estrés a problemáticas de salud poco estudiadas en ámbitos interdisciplinarios.
2. Aplicar los principios éticos relevantes y actuar de acuerdo al código deontológico de la profesión en la práctica de la investigación científica.
3. Buscar información en la literatura científica utilizando los canales apropiados e integrar dicha información para plantear y contextualizar un tema de investigación.
4. Conocer y relacionar los modelos teóricos que guían la investigación en el ámbito del estrés.
5. Conocer y saber aplicar instrumentos de evaluación del estrés y del afrontamiento.
6. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
7. Utilizar terminología científica para argumentar los resultados de la investigación en el contexto de la producción científica, para comprender e interactuar eficazmente con otros profesionales.

## Contenido

- Modelos de estudio del estrés (psicológico, psicosocial y transaccional)
- Metodología de la evaluación del estrés (medidas objetivas, de auto-informe y longitudinales ecológicas).
- Estrés y riesgo de enfermar.
- Estrés y enfermedades crónicas.
- Estrés y discapacidad.
- Estrés y trabajo.
- Estrés y rendimiento cognitivo.
- Estrategias de manejo del estrés.

## Metodología

Este módulo se desarrollará en dos partes, en la primera se hará una actualización de la investigación en el campo del estrés, el afrontamiento y la salud. En estas sesiones, una parte del tiempo estará dedicada a la exposición del profesorado, otra al debate de lecturas facilitadas previamente al moodle y el tiempo restante (la mitad aproximadamente) a la realización de ejercicios individuales o en grupo.

La segunda parte del módulo se llevará a cabo con una metodología colaborativa que consistirá en desarrollar, en grupo, un proyecto de investigación en el ámbito del estrés, el afrontamiento y la salud. Las sesiones consistirán en reuniones de grupo tutorizadas por el profesorado.

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			
Seminario	37,5	1,5	1, 2, 4, 5, 7
Tipo: Supervisadas			
Treball col·laboratiu	7,5	0,3	1, 3, 5, 6

Estudio, lectura y tareas asignadas	105	4,2	3, 4, 6
-------------------------------------	-----	-----	---------

## Evaluación

La calificación final consistirá en:

- Ev 1. Portfolio del estudiante. Peso: 40%. Portfolio del estudiante que recoge las evidencias de aprendizaje autónomo, resumen de las lecturas y sesiones del seminario. Presentación escrita online. Alrededor de la semana 13.
- Ev 2. Trabajo colaborativo. Peso: 30% Trabajo colaborativo: Incluye el proceso de elaboración y los resultados presentados por escrito online. Alrededor de la semana 16.
- Ev 3. Presentación del trabajo colaborativo. Peso: 30%. Presentación y defensa oral del trabajo colaborativo junto con aportaciones y críticas al resto de trabajos. Alrededor de la semana 17.

Se considera aprobado a partir de la calificación de 5. Una vez superada la asignatura (nota 5), no se pueden establecer sistemas para mejorar la calificación final.

Quien haya entregado evidencias de aprendizaje con un peso igual o superior a 4 puntos (40%) constará como evaluable.

Quienes hayan superado un mínimo de 2/3 partes de la calificación total y no hayan superado la asignatura pueden optar a la recuperación, que consistirá en actividades complementarias o en un examen de síntesis que asignará a cada estudiante el coordinador del módulo.

La nota máxima que se puede obtener en la prueba de recuperación es un 5.

En cualquier caso se aplicarán las Pautas de evaluación de las titulaciones de la Facultad de Psicología 2019-20:

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

## Actividades de evaluación

Título	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Ev 1. Portfolio del estudiante	40%	0	0	1, 2, 5
Ev 2. Trabajo colaborativo	30%	0	0	2, 3, 4, 5, 6
Ev 3. Presentación del trabajo colaborativo.	30%	0	0	6, 7

## Bibliografía

Bibliografía básica.

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

Fiona Jones & Jim Bright (2001). Stress. Mith, theory and Research. Harlow (UK): Pearson-Prentice Hall.

Margaret E. Kemeny (2003). The Psychobiology of Stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129Bibli

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

#### Bibliografía complementaria:

Avia, M.D. y 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. y 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 Juncota, 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. Myth, 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 compañero.

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](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)

## **Software**

El estudiantado debe disponer de TEAMS y de los programas de análisis de datos utilizados en este máster.