

**Estrès i Salut**

Codi: 102594

Crèdits: 6

Titulació	Típus	Curs	Semestre
2502443 Psicologia	OT	4	1

## Professor/a de contacte

Nom: Tatiana Rovira Faixa

Correu electrònic: [tatiana.rovira@uab.cat](mailto:tatiana.rovira@uab.cat)

## Idiomes dels grups

Podeu accedir-hi des d'aquest [enllaç](#). Per consultar l'idioma us caldrà introduir el CODI de l'assignatura. Tingueu en compte que la informació és provisional fins a 30 de novembre de 2023.

## Equip docent

Silvia Edo Izquierdo

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 fer-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 avaluable".

**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.

### AVALUACIÓ ÚNICA

Ev1 + Ev2 (35% + 35% de la qualificació final): Hi haurà una prova de síntesi, a la segona setmana avaluativa. Es tracta d'una prova de preguntes obertes de resposta breu, tant de caire més teòric com d'aplicació a casos i exemples.

Ev3 (15%): L'alumnat que realitza avaluació única podrà participar del treball supervisat amb algun grup classe, si bé l'evidència serà individual, a partir d'un exercici que es posarà a la seva disposició i que li caldrà lliurar el dia de la prova de síntesi.

Ev4 (15%): S'avaluarà a partir de la valoració conjunta dels exercicis individuals que es plantegen al final de cada sessió, que s'hauran de lliurar el dia de la prova de síntesi, 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.

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 les evidències Ev1+Ev2, Ev3 i Ev4 sigui igual o superior a 5.

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 l'Ev1 + Ev2. La qualificació en la prova de recuperació substituirà l'evidència corresponent, i la qualificació final serà el resultat de la nova suma ponderada.

## Activitats d'avaluació continuada

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Ev1 i Ev2. Proves de síntesi	70% (35% Ev1; 35% Ev2)	3	0,12	1, 3, 7, 8, 9, 10
Ev3. Treball supervisat (Informe, exposició/discussió, i evidències de seguiment)	15%	0	0	3, 5, 8, 10, 12, 13, 14
Ev4. Seguiment i aprofitament del seminari de gestió de l'estrès.	15%	0	0	4, 6, 12, 13, 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. Myth, 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 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.*

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 mindfulness 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.

