

Estrés, Afrontamiento y Salud

Código: 43875

Créditos ECTS: 6

2024/2025

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

Contacto

Nombre: Antonio Sanz Ruiz

Correo electrónico: antonio.sanz@uab.cat

Equipo docente

Jordi Fernández Castro

Joana Moix Queralto

Idiomas de los grupos

Puede consultar esta información al [final](#) del documento.

Prerrequisitos

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.

Actividades formativas y Metodología

Título	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Tipo: Dirigidas			
Seminario teórico y de trabajo colaborativo	37,5	1,5	1, 2, 5, 4, 7
Tipo: Supervisadas			
Trabajo colaborativo	7,5	0,3	1, 6, 3, 5
Tipo: Autónomas			
Estudio, lectura y tareas asignadas	105	4,2	6, 3, 4

Esta asignatura 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 de la asignatura se llevará a cabo con una metodología de aprendizaje basado en retos que consistirá en desarrollar, en grupo, un proyecto de investigación en el ámbito del estrés, el afrontamiento y la salud estructurado en cinco retos secuenciales. 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.

Evaluación

Actividades de evaluación continuada

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, 6, 3, 5, 4
Ev 3. Presentación del trabajo colaborativo.	30%	0	0	6, 7

- 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. Alrededor de la semana 17.

- Se considera aprobado a partir de la calificación de 4,85. Una vez superada la asignatura, 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.
- Esta asignatura no prevé evaluación única.
- Quienes no hayan superado la asignatura pero hayan alcanzado una calificación mínima de 3,5 pueden optar a la recuperación, que consistirá en actividades complementarias o en un examen de síntesis que asignará a cada estudiante el coordinador de la asignatura.
- 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/evaluacions-1345722525858>

Bibliografía

Bibliografía básica:

Fernández-Castro, J. (2020). *Libérate del Estres*. 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 anHealth: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 29(2), 89-90.
 doi:10.1002/smj.2489

Bibliografía complementaria:

Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza editorial.

Taylor, S.H. (2007). *Psicología de la Salud* (7^a 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.

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). Understandig stress and coping. New York: MacMillan Publising 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 (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.

Lista de idiomas

Nombre	Grupo	Idioma	Semestre	Turno
(TEm) Teoría (máster)	1	Español	primer cuatrimestre	tarde