

Titulació	Tipus	Curs
Psicologia	OP	4

Professor/a de contacte

Nom : Tatiana Rovira Faixa

Correu electrònic : tatiana.rovira@uab.cat

Equip docent

Silvia Edo Izquierdo

Guillermo Parra Lorenzo

Idiomes dels grups

Podeu consultar aquesta informació al [final](#) del document.

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.

Resultats d'aprenentatge

1. Identificar els principals determinants psicològics que afecten el desenvolupament de problemes de salut i el procés per a fer-hi front.
2. Descriure els models i les aportacions de les perspectives biomèdica i biopsicosocial per a la comprensió de la salut.
3. Identificar els diferents instruments i estratègies d'avaluació en psicologia de la salut.
4. Aplicar tècniques d'avaluació en psicologia de la salut.
5. Reconèixer els fonaments de la comunicació emocional.
6. Utilitzar les eines adequades per a comunicar-se.
7. Treballar en equip.
8. Criticar els efectes de la pròpia pràctica sobre les persones, tenint en compte la complexitat de la diversitat humana.
9. Identificar les implicacions socials, econòmiques i/o mediambientals de les activitats acadèmico professionals de l'àmbit de coneixement propi.
10. Analitzar críticament els principis, valors i procediments que regeixen l'exercici de la professió.
11. Comunicar de manera inclusiva, evitant un ús sexista o discriminatori del llenguatge.
12. Identificar situacions que necessiten un canvi o millora.
13. Analitzar una situació i identificar-ne els punts de millora.
14. Analitzar les diferències per raó de sexe/gènere en l'àmbit de coneixement propi, evitant biaixos i discriminacions.

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.

Anietat, 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.

Activitats formatives i Metodologia

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Lectura de textos	20	0,8	3, 8, 9, 10

Tutories de seguiment del treball	4	0,16	7, 9, 14
Conferències (grup 1/1)	16	0,64	1, 3, 7, 8, 9, 10
Activitats i exercicis (grup 1/1)	8	0,32	2, 7, 8, 9, 14
Tutories individuals	2	0,08	6, 9
Realització del treball en grup	15	0,6	3, 5, 7, 9, 13, 14
Estudi	58	2,32	1, 2, 3, 9
Seminaris de gestió de l'estrès (grup 1/5)	12	0,48	1, 4, 6, 11, 12
Exercicis	12	0,48	8, 9, 10

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, seguint la metodologia d'aula invertida.

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, perquè l'alumnat completi les enquestes d'avaluació de l'actuació del professorat i d'avaluació de l'assignatura.

Avaluació

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
Ev5. Exercicis de classe en grup gran (complement)	5%	0	0	2, 8, 9, 11
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

Les pautes d'avaluació de la facultat són accessibles a: https://www.uab.cat/doc/DOC_PautesAvaluacio_2026. La presentació de la traducció dels enunciats de les proves d'avaluació presencials es realitzarà si es compleixen els requeriments establerts en l'article 263 de la normativa acadèmica i se'n realitza la seva

sol·licitud la setmana 4 telemàticament (e-formulari; més informació al web de la facultat).

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 la setmana 13 (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 de l'elaboració del guió de l'entrevista).

Per l'Ev3, més enllà d'altres especificacions que es puguin donar a l'aula virtual en cada fase del treball, l'ús de la IA es permet únicament com a eina de suport en tasques com la cerca d'informació, correcció lingüística, la correcció d'estil o la traducció de textos, i tenint en compte que el resultat final del treball ha de reflectir una contribució significativa de l'estudiant en l'anàlisi i la reflexió personal. S'haurà d'identificar clarament quines parts han estat generades amb aquesta tecnologia, especificar les eines emprades i incloure una reflexió crítica sobre com aquestes han influït en el procés i el resultat final de l'activitat. La no transparència de l'ús de la IA es considerarà falta d'honestedat acadèmica i pot comportar una penalització en la nota de l'activitat, o sancions majors en casos de gravetat.

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.

Retorn de les evidències:

Després de la primera prova de síntesi (Ev1) a la setmana 10 es donarà un retorn general a l'aula, 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 tutoria-revisió a la setmana 20.

Pels treballs supervisats (Ev3) es donarà un retorn general a l'aula la setmana 14. Les evidències dels seminaris especialitzats (Ev4) rebran el retorn individual via moodle, les setmanes posteriors al seu lliurament.

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: D'acord amb les pautes avaluatives de la Facultat, l'assignatura es considerarà superada quan la suma ponderada final de les evidències Ev1, Ev2, Ev3 i Ev4 sigui igual o superior a 4,85, sempre i quan s'hagi obtingut una nota de 4 sobre 10 a l'EV1 i a l'EV2. En cas que no es compleixi aquest darrer requisit, la nota de l'expedient serà de 4,5. Només en cas que l'assignatura estigui superada s'afegirà, si escau, el 5% de qualificació corresponent a l'Ev5. La nota màxima que es pot obtenir a l'assignatura, sumant l'Ev5, és 10.

RECUPERACIÓ: Quan la suma ponderada de les evidències Ev1, Ev2, Ev3 i Ev4 estigui entre 3,5 i 4,84, 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: L'AVALUACIÓ ÚNICA SE SOL·LICITA TELEMÀTICAMENT (E-FORMULARI) EN EL PERÍODE ESPECÍFIC (més informació al web de la Facultat)

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 evaluable".

ASSIGNATURA SUPERADA: D'acord amb les pautes avaluatives de la Facultat, l'assignatura es considerarà superada quan la suma ponderada final de les evidències Ev1, Ev2, Ev3 i Ev4 sigui igual o superior a 4,85, sempre i quan s'hagi obtingut una nota de 4 sobre 10 a l'EV1 i a l'EV2. En cas que no es compleixi aquest darrer requisit, la nota de l'expedient serà de 4,5.

RECUPERACIÓ: Quan la suma ponderada de les evidències Ev1+Ev2, Ev3 i Ev4 estigui entre 3,5 i 4,84, 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.

Bibliografia

Bibliografia bàsica:

La major part de bibliografia d'aquesta assignatura, per les seves característiques, és en format d'articles actualitzats que es posen a disposició de l'alumnat mitjançant l'aula virtual. Llistem a continuació alguns llibres i articles de referència en l'àmbit d'estudi, que serveixen com a base del coneixement.

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 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 principals coneixements 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 fonamental 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 de reflexió sobre els reptes principals 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 sobre els reptes principals de la recerca de l'estrès i la malaltia.*

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 a classe de les eines de qüestionaris, tasques i altres activitats del moodle, per fer-ne seguiment i avaluació. Esporàdicament, també el Kahoot.

Grups i idiomes de l'assignatura

La informació proporcionada és provisional fins al 30 de novembre.
A partir d'aquesta data, podreu consultar l'idioma de cada grup a través d'aquest [enllaç](#). Per accedir a la informació, caldrà introduir el CODI de l'assignatura

Tipus de docència	Grup	Idioma	Semestre	Torn
(TE) Teoria	1	Català	primer quadrimestre	matí-mixt
(TE) Teoria	5	Català	primer quadrimestre	matí-mixt
(SEM) Seminaris	111	Espanyol	primer quadrimestre	matí-mixt

(SEM) Seminaris	112	Espanyol	primer quadrimestre	matí-mixt
(SEM) Seminaris	113	Espanyol	primer quadrimestre	matí-mixt
(SEM) Seminaris	114	Català	primer quadrimestre	matí-mixt
(SEM) Seminaris	511	Català	primer quadrimestre	matí-mixt