

ESTRÉS Y PROCESOS DE ADAPTACIÓN

26948

20.07.09

Unitat de Psicologia Bàsica

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació.

Profesorado: Jordi Fernández Castro (Teoría y docencia tutorizada)

Tatiana Rovira (Teoría, prácticas y docencia tutorizada)

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

Los alumnos que cursen esta asignatura adquirirán:

A: Conocimientos básicos que les permitirán:

1. Identificar y distinguir estados de estrés y adaptación y describir los procesos psicológicos que llevan a estados de estrés o de adaptación.
2. Enumerar e identificar los factores ambientales que desencadenan los estados de estrés. Enumerar e identificar los factores individuales que desencadenan estados de estrés. Comparar y evaluar la interacción entre factores ambientales e individuales.
3. Clasificar las formas de afrontar el estrés y evaluar su eficiencia en función del contexto.
4. Relacionar estados de estrés y adaptación con la salud y con el rendimiento.

B: Estrategias de análisis que les permitirán:

1. Distinguir los métodos de investigación del estrés en función de los objetivos. Valorar teorías o modelos experimentales relevantes para la explicación de los procesos humanos de adaptación, atendiendo tanto a su rigor científico (metodología y datos experimentales) como a su utilidad (posibilidad real de aplicación y de desarrollo de métodos de intervención).
2. Valorar las actitudes positivas versus negativas respecto al estrés y la adaptación.

C: Procedimientos prácticos para:

1. Seleccionar adecuadamente instrumentos de medida del estrés y la adaptación.
2. Aplicar técnicas de gestión del estrés.

TEMARIO

Tema 1.- Adaptación humana, estrés y salud.

En este tema se da una visión general de todos los aspectos que se tratarán en la asignatura: el concepto de estrés, la adaptación biológica y psicológica, y la relación entre estrés y salud y entre estrés y rendimiento.

Tema 2.- Reacciones biológicas al estrés.

Se analiza los sistemas biológicos implicados en el estrés.

Tema 3.- Estrés y enfermedad.

Se analiza la conexión entre el estrés y las enfermedades.

Tema 4.- Modelos cognoscitivos del afrontamiento del estrés. (4 semanas de duración)

Se analiza el proceso de estrés desde la óptica de los modelos cognoscitivos y sociales.

Tema 5.- Estrés y rendimiento. (2 semanas de duración)

Se estudia el proceso de estrés en contextos laborales.

Los conceptos básicos del temario están expuestos por escrito en los materiales del Campus Virtual. Las clases de teoría se dedicarán a debatir y a profundizar estos contenidos. El estudio individual de cada

alumno se basará en integrar el material escrito con la información obtenida en clase y con la consulta de la bibliografía adecuada.

PRÁCTICAS

Los objetivos de las prácticas están dirigidos especialmente a adquirir los objetivos generales A.3, B.2, y C.2 de la asignatura.

Las prácticas consistirán en la realización de un curso de técnicas psicológicas para controlar el estrés, donde el profesor hará el papel de facilitador, realizando todo el proceso en tiempo real. Los temas que se trabajarán en clase son:

- Técnicas de relajación, respiración e imaginación.
- Análisis de un episodio propio de estrés.
- Control de las preocupaciones.
- Reestructuración cognoscitiva.
- Resolución de Problemas.

La actividad principal de las prácticas se realizará mediante ejercicios en grupo en las horas de prácticas y no ocupan tiempo extra fuera de clase. Ocasionalmente, se deberá redactar algún informe que no se haya podido completar durante la hora de la clase práctica.

DOCENCIA TUTORIZADA

La docencia tutorizada consiste en una serie de ejercicios expuestos en el Campus Virtual, los alumnos los pueden resolver y remitir a los profesores para ser corregidos. Estas tareas individuales se podrán complementar con otras colectivas como la participación en un forum de discusión.

Esta docencia está especialmente dirigida a facilitar conseguir los objetivos generales B.1 y B.2, que se refieren a las estrategias de análisis del estrés y los procesos de adaptación. Con las actividades de la docencia tutorizada, se podrá mejorar la comprensión y asimilación de todos los contenidos teóricos y prácticos. Entre las actividades incluidas en la docencia tutorizada se contempla responder a preguntas y ejercicios aparecidos en los exámenes de la asignatura.

Las actividades de docencia tutorizada pueden ocupar como máximo una hora semanal de dedicación.

EVALUACIÓN

La evaluación se realizará mediante un examen final (puntuado entre 0 y 10 puntos), que constará de entre 8 y 12 preguntas o ejercicios. Este examen se referirá tanto a los contenidos teóricos como prácticos de la asignatura; es decir, estará basado tanto en el material escrito, como en las actividades de las clases teóricas y prácticas.

En los casos de participación constante en las prácticas, se tendrá en cuenta en la nota final de la asignatura, siempre y cuando esté aprobado el examen.

BIBLIOGRAFÍA

- Álava, M. J. (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.
- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza editorial.
Análisis de las creencias y de los factores de personalidad implicados en los procesos de adaptación.
- Fernández-Abascal, E.G. (Ed.) (2009). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.
Compilación de los conocimientos más actuales sobre emociones positivas, realizada por expertos del ámbito.
- Fernández-Abascal, E.G. y Palmero, F. (Eds.) (1999). *Emociones y Salud*. Barcelona: Ariel.
Manual sobre los principales temas que relacionan estrés y salud.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J.M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
Texto muy completo sobre el estrés laboral en profesiones de servicio.
- Kemeny, M.E. (2003). The Psychobiology of Stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.
Resumen del conocimiento actual sobre las reacciones biológicas de estrés y sus determinantes psicológicos.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer (Traducción (1986): *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.)
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, US: Springer Publishing Company.
Libros de referencia de los modelos cognoscitivos y sociales del estrés.
- Robles, H. y Peralta, M.I. (2007). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Pirámide.
Texto práctico sobre el control del estrés.
- Sapolsky, R. M. (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.