

**Estrès i Salut**

Codi: 102594  
Crèdits: 6

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
2502443 Psicologia	OT	4	1

**Professor/a de contacte**

Nom: Tatiana Rovira Faixa  
Correu electrònic: Tatiana.Rovira@uab.cat

**Utilització d'idiomes a l'assignatura**

Llengua vehicular majoritària: català (cat)  
Grup íntegre en anglès: No  
Grup íntegre en català: Sí  
Grup íntegre en espanyol: No

**Altres indicacions sobre les llengües**

Si hi ha alumnat d'intercanvi, el grup 1 podria fer-se en castellà / La sol·licitud de les evidències 1 i 2 en castellà cal fer-la abans de la setmana 5, enviant un correu al professor o professora responsable d'avaluació del grup matrícula.

**Equip docent**

Silvia Edo Izquierdo  
Jordi Fernández Castro

**Equip docent extern a la UAB**

Professorat associat per determinar

**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 contextuals 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

- 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.
- 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. Aplicar tècniques d'avaluació en psicologia de la salut.
2. Criticar els efectes de la pròpia pràctica sobre les persones, tenint en compte la complexitat de la diversitat humana.
3. Descriure els models i les aportacions de les perspectives biomèdica i biopsicosocial per a la comprensió de la salut.
4. Identificar els diferents instruments i estratègies d'avaluació en psicologia de la salut.
5. Identificar els principals determinants psicològics que afecten el desenvolupament de problemes de salut i el procés per a fer-hi front.
6. Reconèixer els fonaments de la comunicació emocional.
7. Treballar en equip.
8. 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

Les activitats docents dirigides es realitzaran tant en grup gran (1/1) com en grup de seminari especialitzat (mida 1/2 o 1/3 segons matrícula).

La metodologia docent de les activitats en grup gran (1/1) combinarà el format de conferència, mitjançant el qual es desenvoluparà part del contingut de l'assignatura, i la realització de discussions i exercicis que ajudin a l'alumnat a saber analitzar i aplicar els coneixements adquirits. El temps dedicat a conferències i a activitats de discussió o exercicis serà aproximadament el mateix, i es combinaran al llarg de les sessions. **Abans de cada sessió de grup gran, caldrà realitzar unes lectures prèvies i/o exercicis que es treballaran a classe.**

En grup de seminari especialitzat (grup 1/2 o 1/3 segons matrícula) 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 pel professorat responsable del grup gran de docència (1/1). En aquest treball cal que l'alumnat integri els continguts de diferents temes, realitzant una entrevista aplicada a un cas potencialment estressant, i fent-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 (grup gran 1/1), i tutories de seguiment presencials o virtuals. Finalment **s'exposaran alguns dels treballs a classe**, i es discutiran amb tot l'alumnat.

L'assoliment dels resultats d'aprenentatge 3 i 5, lligats a la competència més bàsica de l'assignatura, s'aniran adquirint a diferent nivell de profunditat a partir de les lectures prèvies, les conferències, i les discussions i exercicis al voltant dels temes 1 a 7. El treball supervisat en grup permetrà completar el resultat d'aprenentatge 5, i al mateix temps contribuirà al l'assoliment dels resultats d'aprenentatge 7 i 8. El desenvolupament del tema 1 en format conferència, debats o exercicis, i lectures, permetrà a més l'adquisició del resultat d'aprenentatge 4. I el desenvolupament del tema 8 en format de grups petits permetrà l'adquisició dels resultats d'aprenentatge 1, 2 i 6.

## Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
<b>Tipus: Dirigides</b>			
Conferències (grup 1/1)	12	0,48	3, 4, 5
Discussions i exercicis (grup 1/1)	12	0,48	3, 4, 5, 8
Seminaris de gestió de l'estrès (grup 1/2)	12	0,48	1, 2, 6
<b>Tipus: Supervisades</b>			
Tutories de seguiment del treball	2	0,08	5, 8

Tutories individuals	2	0,08	3, 5
<b>Tipus: Autònomes</b>			
Estudi	60	2,4	1, 3, 4, 5
Exercicis	12	0,48	3, 4, 5
Lectura de textos	20	0,8	1, 3, 4, 5
Realització del treball en grup	15	0,6	5, 7

## Avaluació

Les pautes d'avaluació de la facultat són accessibles a: [http://www.uab.cat/doc/DOC\\_avaluaciotitulacions1819](http://www.uab.cat/doc/DOC_avaluaciotitulacions1819)

**Ev1 i Ev2:** Hi haurà dues proves escrites de síntesi (una a cada setmana avaluativa). Cadascuna de les evidències aportarà un pes del 35% a la qualificació final. Es tracta d'una prova de preguntes obertes de resposta breu, tant de caire més teòric com d'aplicació a casos i exemples.

- Primera prova (Ev1): s'avaluarà en part l'adquisició dels resultats d'aprenentatge 3, 4 i 5 (treballats durant el desenvolupament dels temes 1, 2, 3 i 4).
- Segona prova (Ev2): s'avaluarà en part l'adquisició dels resultats d'aprenentatge 3 i 4 (treballats durant el desenvolupament dels temes 5, 6 i 7).

**Ev3:** L'avaluació de les competències adquirides amb la realització del treball supervisat (resultats d'aprenentatge 5, 7 i 8) representa el 15% de la qualificació final, resultat d'avaluar l'informe escrit de grup (en una data a concretar entre les setmanes 12 i 14), les evidències orals d'exposició i/o discussió de treballs (setmana 15 o 16 segons el grup de matrícula), i de seguiment (elaboració del guió de l'entrevista, entre les setmanes 9 i 12).

**Ev4:** Els exercicis realitzats i lliurats entre les sessions de grup petit (seminari) permetran avaluar els resultats d'aprenentatge 1, 2 i 6. La valoració conjunta d'aquestes evidències, així com del seguiment de les sessions, aportaran en global el 15% de la qualificació final. Per tal de ponderar aquesta evidència a la qualificació final, cal que s'hagi assistit almenys al 50% de les sessions.

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 per revisar els treballs supervisats (Ev3) i les evidències de grup petit (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 totes les evidències presentades sigui igual o superior a 5.

**RECUPERACIÓ:** Quan la suma ponderada de les evidències no arribi al 5, podran presentar-se a recuperació aquelles persones que hagin realitzat almenys les evidències 1 i 2. La recuperació consistirà en una prova equivalent a aquelles evidències no superades, excloent les evidències del treball en grup (Ev3) i del seguiment i aprofitament dels seminaris de gestió de l'estrès (Ev4). 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.

Codi Evidència	Denominació	Pes	Format (oral, escrit o ambdós)
----------------	-------------	-----	--------------------------------

			Autoria (individual, col·lectiva o ambdues)	Via (presencial, virtual o ambdues)	
<b>Activitats d'avaluació</b>					
EV1	Prova de síntesi 1	35%	Escrit	Individual	Presencial
EV2	Prova de síntesi 2	35%	Escrit	Individual	Presencial
EV3	Treball supervisat (Informe, exposició/discussió, i evidències de seguiment)	15%	Ambdós	Col·lectiva	Ambdues
EV4	Seguiment i aprofitament del seminari de gestió de l'estrès	15%	Ambdós	Individual	Ambdues

sultats  
presentatge

## Bibliografia

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.*

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.*

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.*

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

*Llibre que exposa de forma clara tots els continguts tractats a l'assignatura.*

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.)

Richard S. Lazarus (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, US: Springer Publishing Company.

*Llibres 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

*Artícle d'actualització sobre l'estat de la qüestió de la recerca de l'afrontament de l'estrès i la seva influència sobre la salut.*

Helena Robles y María Isabel Peralta (2007). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Pirámide.

*Texto práctico sobre el control del estrés.*

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.*

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

*Artícle 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.*