

Estrés y Salud

Código: 102594
Créditos ECTS: 6

| Titulación | Tipo | Curso | Semestre |
|--------------------|------|-------|----------|
| 2502443 Psicología | OT | 4 | 1 |

Contacto

Nombre: Tatiana Rovira Faixa
Correo electrónico: Tatiana.Rovira@uab.cat

Uso de idiomas

Lengua vehicular mayoritaria: catalán (cat)
Algún grupo íntegramente en inglés: No
Algún grupo íntegramente en catalán: Sí
Algún grupo íntegramente en español: No

Otras observaciones sobre los idiomas

Si hay alumnado de intercambio, el grupo 1 podría hacerse en castellano / La solicitud de las evidencias 1 y 2 en castellano debe realizarse antes de la semana 5, enviando un correo al profesor o profesora responsable de evaluación del grupo matrícula.

Equipo docente

Silvia Edo Izquierdo
Jordi Fernández Castro

Equipo docente externo a la UAB

Professorat associat per determinar

Prerequisitos

Aquellas competencias específicas, trabajadas en cursos anteriores, que mejor pueden ayudar al desarrollo y aprovechamiento de la asignatura son:

Saber identificar, describir y relacionar los procesos involucrados en las funciones psicológicas básicas, la biología de la conducta humana, y reconocer la dimensión social del ser humano.

Y las transversales son:

Saber aplicar de manera crítica, reflexiva y creativa los conocimientos, habilidades y valores adquiridos; y analizar textos en el ámbito de la psicología escritos en lengua inglesa.

Objetivos y contextualización

Los objetivos formativos de esta asignatura son:

- Adquirir conocimiento experto sobre el estrés y sus relaciones con la salud.
- Identificar los factores contextuales e individuales que desencadenan el proceso de estrés.

- Adquirir las habilidades necesarias para evaluar el estrés, y su impacto sobre el bienestar y la salud.
- Saber identificar y clasificar las formas de afrontar el estrés, valorando su eficiencia en función del contexto.
- Distinguir los métodos de investigación del estrés en función de los objetivos.
- Distinguir y valorar diferentes métodos de gestión del estrés y de las emociones.
- Desarrollar la capacidad de valorar las actitudes positivas versus negativas en relación al estrés y la salud.

Competencias

- Aplicar técnicas para recoger y elaborar información sobre el funcionamiento de los individuos, grupos u organizaciones en su contexto.
- Comunicarse eficazmente, haciendo uso de los medios apropiados (orales, escritos o audiovisuales), teniendo en cuenta la diversidad y todos aquellos elementos que puedan facilitar o dificultar la comunicación.
- Criticar los efectos de la propia práctica sobre las personas, teniendo en cuenta la complejidad de la diversidad humana.
- Identificar y reconocer los diferentes métodos de evaluación y diagnóstico en los diversos ámbitos aplicados de la Psicología.
- Reconocer los determinantes y los factores de riesgo para la salud, y también la interacción entre la persona y su entorno físico y social.
- Trabajar en equipo.
- Utilizar las herramientas adecuadas para comunicarse.

Resultados de aprendizaje

1. Aplicar técnicas de evaluación en psicología de la salud.
2. Criticar los efectos de la propia práctica sobre las personas, teniendo en cuenta la complejidad de la diversidad humana.
3. Describir los modelos y aportaciones de las perspectivas biomédica y biopsicosocial a la comprensión de la salud.
4. Identificar los diferentes instrumentos y estrategias de evaluación en psicología de la salud.
5. Identificar los principales determinantes psicológicos que afectan al desarrollo de problemas de salud y a su afrontamiento.
6. Reconocer los fundamentos de la comunicación emocional.
7. Trabajar en equipo.
8. Utilizar las herramientas adecuadas para comunicarse.

Contenido

Tema 1. Concepto de Estrés.

Perspectivas históricas. Definición. Modelos explicativos.

Tema 2. Modelos de estrés: aproximación contextual.

Predicción, control y conflicto. Modelos contextuales del estrés laboral.

Tema 3. Modelos de estrés: aproximación transaccional.

Evaluación primaria y secundaria. Afrontamiento

Tema 4. ¿Por qué la gente reacciona diferente al estrés?

Personalidad. Optimismo y competencia personal. Apoyo social.

Tema 5. Efectos del estrés sobre la salud y la enfermedad.

Dinámica fisiológica. Metodología de estudio de la relación. Estrés y sistema cardiovascular. Estrés y sistema inmunológico.

Tema 6. Efectos del estrés en la cognición.

Ansiedad, depresión y emociones positivas. Atención, percepción, memoria y pensamiento.

Tema 7. Efectos del estrés sobre el bienestar.

Calidad de vida. Crecimiento postraumático. Burnout.

Metodología

Las actividades docentes dirigidas se realizarán tanto en grupo grande (1/1) como en grupo de seminario especializado (tamaño 1/2 o 1/3 según matrícula).

La metodología docente de las actividades en grupo grande (1/1) combinará el formato de conferencia, mediante el que se desarrollará parte del contenido de la asignatura, y la realización de discusiones y ejercicios que ayuden al alumnado a saber analizar y aplicar los conocimientos adquiridos. El tiempo dedicado a conferencias y actividades de discusión o ejercicios será aproximadamente el mismo, y se combinarán a lo largo de las sesiones. Antes de cada sesión de grupo grande, se deberán realizar unas lecturas previas y / o ejercicios, que se trabajarán en clase.

En grupo de seminario especializado (grupo 1/2 o 1/3 según matrícula) se desarrollará el tema 8, haciendo una simulación de un taller de gestión del estrés donde el profesorado hará de facilitador del grupo y el alumnado de participantes. Entre sesión y sesión, se deberán realizar y entregar virtualmente ejercicios donde se aplicará a la vida cotidiana el contenido desarrollado en la sesión correspondiente.

Se realizará también un trabajo en grupo supervisado por el profesor o profesora responsable del grupo grande de docencia (1/1). En este trabajo es necesario que el alumnado integre los contenidos de diferentes temas, realizando una entrevista aplicada a un caso potencialmente estresante, y haciendo un informe escrito con el análisis y unas recomendaciones. Se trabajará la preparación de la entrevista (perfil de la persona entrevistada, guión de la entrevista, ...) mediante indicaciones en clase (grupo grande 1/1), y tutorías de seguimiento presenciales o virtuales. Finalmente se expondrán algunos de los trabajos en clase, y se discutirán con todo el alumnado.

La consecución de los resultados de aprendizaje 3 y 5, ligados a la competencia más básica de la asignatura, se irán adquiriendo a distinto nivel de profundidad a partir de las lecturas previas, las conferencias, y las discusiones y ejercicios en torno a los temas 1 a 7. El trabajo supervisado en grupo permitirá completar el resultado de aprendizaje 5, y al mismo tiempo contribuirá a la consecución de los resultados de aprendizaje 7 y 8. el desarrollo del tema 1 en formato conferencia, debates o ejercicios, y lecturas, permitirá además la adquisición del resultado de aprendizaje 4. y el desarrollo del tema 8 en formato de grupos pequeños permitirá la adquisición de los resultados de aprendizaje 1, 2 y 6.

Actividades

| Título | Horas | ECTS | Resultados de aprendizaje |
|--|-------|------|---------------------------|
| Tipo: Dirigidas | | | |
| Conferencias (grupo1/1) | 12 | 0,48 | 3, 4, 5 |
| Discusiones y ejercicios (grupo 1/1) | 12 | 0,48 | 3, 4, 5, 8 |
| Seminarios de gestión del estrés (grupo 1/2) | 12 | 0,48 | 1, 2, 6 |
| Tipo: Supervisadas | | | |
| Tutorías de seguimiento del trabajo | 2 | 0,08 | 5, 8 |
| Tutorías individuales | 2 | 0,08 | 3, 5 |

Tipo: Autónomas

| | | | |
|----------------------------------|----|------|------------|
| Ejercicios | 12 | 0,48 | 3, 4, 5 |
| Estudio | 60 | 2,4 | 1, 3, 4, 5 |
| Lectura de textos | 20 | 0,8 | 1, 3, 4, 5 |
| Realización del trabajo en grupo | 15 | 0,6 | 5, 7 |

Evaluación

Las pautas de evaluación de la facultad son accesibles en: http://www.uab.cat/doc/DOC_avaluaciotitulacions1819

EV1 y Ev2: Habrá dos pruebas escritas de síntesis (una en cada semana evaluativa). Cada una de las evidencias aportará un peso del 35% en la calificación final. Se trata de una prueba de preguntas abiertas de respuesta breve, tanto de carácter más teórico como de aplicación a casos y ejemplos.

Primera prueba (EV1): se evaluará en parte la adquisición de los resultados de aprendizaje 3, 4 y 5 (trabajados durante el desarrollo de los temas 1, 2, 3 y 4).
Segunda prueba (Ev2): se evaluará en parte la adquisición de los resultados de aprendizaje 3 y 4 (trabajados durante el desarrollo de los temas 5, 6 y 7).

EV3: La evaluación de las competencias adquiridas con la realización del trabajo supervisado (resultados de aprendizaje 5, 7 y 8) representa el 15% de la calificación final, resultado de evaluar el informe escrito de grupo (en una fecha concretar entre las semanas 12 y 14), las evidencias orales de exposición y / o discusión de trabajos (semana 15 o 16 según el grupo de matrícula), y de seguimiento (elaboración del guión de la entrevista, entre las semanas 9 y 12).

EV4: Los ejercicios realizados y entregados entre las sesiones de grupo pequeño (seminario) permitirán evaluar los resultados de aprendizaje 1, 2 y 6. La valoración conjunta de estas evidencias, así como del seguimiento de las sesiones, aportarán en global el 15 % de la calificación final. Para poder ponderar esta evidencia en la calificación final es necesario que se haya asistido al menos al 50% de las sesiones.

Después de la primera prueba de síntesis (EV1) se dará un retorno general a clase, y se programarán tutorías de revisión si el estudiante lo solicita. Tras la segunda prueba de síntesis (Ev2) se programará una sesión de revisión, que servirá también para revisar los trabajos supervisados (EV3) y las evidencias de grupo pequeño (EV4). Una vez cerrada cada una de estas revisiones se considerará definitiva la calificación correspondiente a ese período.

NO EVALUABLE: Quien haya entregado evidencias de aprendizaje con un peso de menos del 40% de la calificación final constará como "No evaluable".

ASIGNATURA SUPERADA: Cuando la suma ponderada final de todas las evidencias presentadas sea igual o superior a 5.

RECUPERACIÓN: Cuando la suma ponderada de las evidencias no llegue al 5, podrán presentarse a recuperación aquellas personas que hayan realizado al menos las evidencias 1 y 2. La recuperación consistirá en una prueba equivalente a aquellas evidencias no superadas, excluyendo las evidencias del trabajo en grupo (EV3) y del seguimiento y aprovechamiento de los seminarios de gestión del estrés (EV4). La calificación en la prueba de recuperación sustituirá la evidencia o evidencias correspondientes, y la calificación final será el resultado de la nueva suma ponderada.

Actividades de evaluación

Resultados

| Título | Peso | Horas | ECTS | de aprendizaje |
|---|------------------------|-------|------|----------------|
| Ev1 i Ev2. Pruebas de síntesis | 70% (35% Ev1; 35% Ev2) | 3 | 0,12 | 3, 4, 5 |
| Ev3. Trabajo supervisado (Informe, exposición/discusión, y evidencias de seguimiento) | 15% | 0 | 0 | 4, 6, 7, 8 |
| Ev4. Seguimiento y aprovechamiento del seminario de gestión del estrés. | 15% | 0 | 0 | 1, 2, 6, 7, 8 |

Bibliografía

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 (Traducción (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

Artículo de actualización sobre el estado de la cuestión de la investigación del afrontamiento del estrés y su influencia sobre la salud.

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.

Libro que expone de forma comprensiva los aspectos psicobiológicos del estrés.

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

Artículo de actualización sobre el estado de la cuestión de la investigación del estrés y la enfermedad, y los retos de futuro.

Jonathan Smith (1993). *Understanding stress and coping*. New York: MacMillan Publishing company.

Libro que expone los temas principales que se tratan en esta asignatura.

Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás (2009). *La Ciencia del bienestar : fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza

Libro que expone las principales definiciones y aportaciones de la psicología positiva al concepto de adaptación entendido como bienestar.