

## Guía docente

### Identificación de la asignatura

<b>Asignatura / Grupo</b>	21363 - Estrés y Estilos de Afrontamiento / 1
<b>Titulación</b>	Grado en Psicología - Cuarto curso
<b>Créditos</b>	3
<b>Período de impartición</b>	Primer semestre
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano

### Profesores

#### Horario de atención a los alumnos

Profesor/a	Hora de inicio	Hora de fin	Día	Fecha inicial	Fecha final	Despacho / Edificio
Gloria García de la Banda García						
<i>Responsable</i> <a href="mailto:ggbanda@uib.es">ggbanda@uib.es</a>	Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría					

### Contextualización

### Requisitos

#### Recomendables

Es recomendable un conocimiento suficiente de la lengua inglesa. El nivel requerido es similar al FIRST. Este nivel capacita para comprender un artículo de investigación, como para realizar una presentación oral, o entender un seminario impartido en inglés. Por favor, no matricularse en la asignatura si no se tiene este nivel de manejo de la lengua inglesa.

### Competencias

#### Específicas

- \* CE3. Capacidad para elaborar informes orales y escritos específicos de la profesión. CE14. Dominio de la terminología científica consustancial a los contenidos del módulo o materia.

#### Genéricas

- \* CT3. Capacidad para, en un nivel intermedio, comprender, hablar y escribir en lengua inglesa

## Guía docente

### Transversales

- \* CT2. Capacidad de autocritica y asunción de responsabilidades: saber valorar la propia actuación personal, conocer las propias competencias y limitaciones, y actualizar destrezas y conocimientos. CT3. Capacidad de comunicación eficaz oral y escrita. CT8. Capacidad para trabajar en equipo y colaborar eficazmente con otras personas, incluyendo equipos multidisciplinares. CT15. Razonamiento crítico.

### Básicas

- \* Se pueden consultar las competencias básicas que el estudiante tiene que haber adquirido al finalizar el grado en la siguiente dirección: [http://estudis.uib.cat/es/grau/comp\\_basiques/](http://estudis.uib.cat/es/grau/comp_basiques/)

## Contenidos

### Contenidos temáticos

- Tema 1. ¿A qué llamamos estrés?
- Tema 2. Midiendo el estrés
- Tema 3. La fisiología del estrés
- Tema 4. El estrés en el trabajo
- Tema 5. El afrontamiento del estrés
- Tema 6. Personalidad, afrontamiento y Estrés
- Tema 7. Estrés y Salud

## Metodología docente

La metodología docente combinará las exposiciones por parte del profesorado de contenidos teóricos y prácticos, presentaciones orales del alumnado y tutorías en pequeños grupos. Esta tipo de metodología requiere del alumnado el trabajo autónomo previo (lectura del material y diagramas-resúmenes) y posterior (pruebas teóricas y prácticas) a las clases para preparar las distintas actividades a presentar.

### Actividades de trabajo presencial (1,16 créditos, 29 horas)

Modalidad	Nombre	Tip. agr.	Descripción	Horas
Clases teóricas	Contenidos Teóricos	Grupo grande (G)	Exposiciones por parte del profesorado de contenidos teóricos.	19
Clases prácticas	Prácticas presenciales	Grupo mediano (M)	Las sesiones prácticas serán de dos horas y se dedicarán a preparar y practicar técnicas de manejo del estrés.	10

Al inicio del semestre estará a disposición de los estudiantes el cronograma de la asignatura a través de la plataforma UIBdigital. Este cronograma incluirá al menos las fechas en las que se realizarán las pruebas de evaluación continua y las fechas de entrega de los trabajos. Asimismo, el profesor o la profesora informará

## Guía docente

a los estudiantes si el plan de trabajo de la asignatura se realizará a través del cronograma o mediante otra vía, incluida la plataforma Aula Digital.

### Actividades de trabajo no presencial (1,84 créditos, 46 horas)

Modalidad	Nombre	Descripción	Horas
Estudio y trabajo autónomo individual	Diagramas y Resúmenes	Lectura del material recomendado para cada tema del programa. Preparación de las actividades a realizar. Elaboración de resúmenes en formato diagrama de contenidos teóricos y prácticos. Estudio del material para las pruebas teóricas.	46
Estudio y trabajo autónomo en grupo	Presentaciones Orales	Presentaciones orales del alumnado.	0

### Riesgos específicos y medidas de protección

Las actividades de aprendizaje de esta asignatura no conllevan riesgos específicos para la seguridad y salud de los alumnos y, por tanto, no es necesario adoptar medidas de protección especiales.

## Evaluación del aprendizaje del estudiante

### Fraude en elementos de evaluación

De acuerdo con el artículo 33 del Reglamento Académico, "con independencia del procedimiento disciplinario que se pueda seguir contra el estudiante infractor, la realización demostrablemente fraudulenta de alguno de los elementos de evaluación incluidos en guías docentes de las asignaturas comportará, a criterio del profesor, una minusvaloración en su calificación que puede suponer la calificación de «suspense 0» en la evaluación anual de la asignatura".

### Contenidos Teóricos

Modalidad	Clases teóricas
Técnica	Pruebas objetivas ( <b>recuperable</b> )
Descripción	Exposiciones por parte del profesorado de contenidos teóricos.
Criterios de evaluación	1 examen parcia ltipo test de 20 preguntas con cuatro alternativas de respuestas.

Porcentaje de la calificación final: 80%

## Guía docente

### Diagramas y Resúmenes

Modalidad	Estudio y trabajo autónomo individual
Técnica	Informes o memorias de prácticas ( <b>no recuperable</b> )
Descripción	Lectura del material recomendado para cada tema del programa. Preparación de las actividades a realizar. Elaboración de resúmenes en formato diagrama de contenidos teóricos y prácticos. Estudio del material para las pruebas teóricas.
Criterios de evaluación	Diagramas de los temas a tratar en cada clase teórica. El diagrama se entregará antes de la exposición de dicho tema en el aula por el profesorado.

Porcentaje de la calificación final: 20%

### Presentaciones Orales

Modalidad	Estudio y trabajo autónomo en grupo
Técnica	Pruebas orales ( <b>no recuperable</b> )
Descripción	Presentaciones orales del alumnado.
Criterios de evaluación	

Porcentaje de la calificación final: 0%

### Recursos, bibliografía y documentación complementaria

#### Bibliografía básica

- Cooper, C.L. y Campbell, J. (2017). The handbook of stress and health: a guide to research and practice. Malden: Wiley Blackwell.
- Girdano, D.A., Dussek, D.E. y Everly, G.S. (2004).- Controlling Stress and Tension. 7th Edition. Benjamin Cummings.
- Jones, F. y Bright, J. (2001).- Stress: Myth, Theory and Research. Harlow, England: Prentice Hall.
- Lovallo, W.R. (2017). Stress and Health: Biological and Psychological Interactions. 3rd. edition. L.A.: Sage
- Olpin, M & Hesson, M. (2012). Stress Management for Life: A Research-Based Experiential Approach. USA: Wadsworth Cengage Learning.