Universitat de les Illes Balears

Guía docente

Año académico	2016-17
Asignatura	21363 - Estrés y Estilos de Afrontamiento
Grupo	Grupo 1, 1S
Guía docente	A
Idioma	Castellano

Identificación de la asignatura

Asignatura	21363 - Estrés y Estilos de Afrontamiento
Créditos	1,16 presenciales (29 horas) 1,84 no presenciales (46 horas) 3 totales (75 horas).
Grupo	Grupo 1, 1S (Campus Extens)
Período de impartición	Primer semestre
Idioma de impartición	Castellano

Profesores

Profesor/a	**Horario de atención a los alumnos**					
	Hora de inicio	**Hora de fin**	**Día**	**Fecha inicial**	**Fecha final**	**Despacho**
Gloria García de la Banda García ggbanda@uib.es	Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría					
Belen Saez Vicens belen.saez@uib.es	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..

Transversales

* CT2. Capacidad de autocrítica y asunción de responsabilidades: saber valorar la propia actuación personal, conocer las propias competencias y limitaciones, y actualizar destrezas y conocimientos. CT3. Capacidad

Fecha de publicación: 18/07/2016

Antes de imprimir este documento, considere si es necesario hacerlo. El medio ambiente es cosa de todos.
©2016 Universidad de las Illes Balears. Cra. de Valldemossa, km 7.5. Palma (Illes Balears). Tel.: +34 - 971 17 30 00. E-07122. CIF: Q0718001A

Documento generado automaticamente a las 1311:05 del 29/06/2017

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/

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

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

Fecha de publicación: 18/07/2016

Antes de imprimir este documento, considere si es necesario hacerlo. El medio ambiente es cosa de todos.
©2016 Universidad de las Illes Balears. Cra. de Valldemossa, km 7.5. Palma (Illes Balears). Tel.: +34 - 971 17 30 00. E-07122. CIF: Q0718001A

Documento generado automaticamente a las 1311:05 del 29/06/2017

Actividades de trabajo no presencial

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.	26
Estudio y trabajo autónomo en grupo	Presentaciones Orales	Presentaciones orales del alumnado.	20

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

Contenidos Teóricos

Modalidad	Clases teóricas
Técnica	Pruebas objetivas **(recuperable)**
Descripción	Exposiciones por parte del profesorado de contenidos teóricos.
Criterios de evaluación	2 exámenes parciales tipo test de 20 preguntas con cuatro alternativas de respuestas.

Porcentaje de la calificación final: 50%

Diagramas y Resúmenes

Modalidad	Estudio y trabajo autónomo individual
Técnica	Informes o memorias de prácticas **(no recuperable)**
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	Resúmenes y diagramas de los temas teóricos a tratar en cada clase teórica. Entrega previa a la exposición en clase de dicho tema por el profesorado.

Porcentaje de la calificación final: 20%

Fecha de publicación: 18/07/2016

Antes de imprimir este documento, considere si es necesario hacerlo. El medio ambiente es cosa de todos.
©2016 Universidad de las Illes Balears. Cra. de Valldemossa, km 7.5. Palma (Illes Balears). Tel.: +34 - 971 17 30 00. E-07122. CIF: Q0718001A

Documento generado automaticamente a las 1311:05 del 29/06/2017

Presentaciones Orales

Modalidad	Estudio y trabajo autónomo en grupo
Técnica	Pruebas orales **(no recuperable)**
Descripción	Presentaciones orales del alumnado.
Criterios de evaluación	Presentación oral en grupos de tres personas sobre una investigación relacionada con alguno de los temas contenidos en el programa de la asignatura.

Porcentaje de la calificación final: 30%

Recursos, bibliografía y documentación complementaria

Bibliografía básica

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (2004). Encuesta de calidad de vida en el trabajo. Madrid: MTAS
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.
Olpin, M & Hesson, M. (2012). Stress Management for Life: A Research-Based Experiential Approach. USA: Wadsworth Cengage Learning.

Fecha de publicación: 18/07/2016

Antes de imprimir este documento, considere si es necesario hacerlo. El medio ambiente es cosa de todos.
©2016 Universidad de las Illes Balears. Cra. de Valldemossa, km 7.5. Palma (Illes Balears). Tel.: +34 - 971 17 30 00. E-07122. CIF: Q0718001A

Documento generado automaticamente a las 1311:05 del 29/06/2017