



## Anàlisi del comportament humà

**Unitat responsable:** Universitat Politècnica de Catalunya.

**Unitat que imparteix:** 205 - ESEIAAT - Escola Superior d'Enginyeries Industrial i Aeroespacial i Audiovisual de Terrassa - UPC - Campus de Terrassa

**Curs acadèmic:** 2017-2018

**Titulació:** Diploma Universitari UPC en "Ciència, Tecnologia i Societat"

**Crèdits:** 5 crèdits

**Pla d'estudi:** 2017

### Professorat:

Mireia Ortínez Galup

Gaspar Berbel Giménez

E-mail de contacte [mireia.ortinez@gmail.com](mailto:mireia.ortinez@gmail.com), [bel@aptabel.com](mailto:bel@aptabel.com)

### Competències de l'assignatura:

- Poder descriure i observar diferents perfils psicològics i emocionals.
- Saber utilitzar termes específics de la psicologia.
- Conèixer els diferents blocs de trastorns segons el DSM.
- Poder aplicar algunes tècniques de control conductual i emocional.
- Aplicar una visió crítica en l'anàlisi de les relacions interpersonals.

### Programa de l'assignatura:

Breu descripció dels continguts

L'assignatura ha estat plantejada perquè l'alumne adquireixi coneixements bàsics dels principals conceptes psicològics. Aproximació que es farà des de una perspectiva pràctica i actual, i des del punt de vista que ens ofereix el conjunt de coneixements de la Psicologia com ciència.

L'alumne coneixerà i dominarà tècniques d'intervenció psicològica, eines i recursos per entendre i intervenir en contextos socials. Es tractarà l'evolució que a sofert el concepte d'intel·ligència, els factors que incideixen en la gestió de les emocions. Es tractaran, veurem i farem pràctiques sobre teràpies i tècniques de modificació de la conducta. També es tindrà informació sobre els diferents àmbits d'actuació de la Psicologia, tant

des del punt de vista bàsic com aplicat (dins les organitzacions, principalment).

Tanmateix, es pretén arribar a una formació d'actituds i disposicions psicològiques que permetin a l'alumne l'observació, i l'anàlisi i de la conducta humana individual, i social, d'una forma objectiva i crítica.

## Objectius

Els objectius generals que l'alumne ha d'aconseguir en aquesta assignatura són els següents:

- Conèixer i interpretar aspectes rellevants del comportament humà (individual i social) per emetre judicis sobre la seva normalitat versus patologia.
- Conèixer els diferents marcs teòrics i metodològics dins de l'estudi de la psicologia en els processos evolutius i en els diferents contextos vitals.
- Conèixer l'evolució del concepte intel·ligència.
- Conèixer els factors que incideixen sobre la gestió emocional.
- Saber descriure i/o reconèixer quin és l'objecte d'estudi de la Psicologia actual.
- Definir els conceptes bàsics que apareixen en els diferents temes, relacionar-los adequadament i manejar correctament la terminologia de la psicologia científica bàsica.
- Reconèixer els paradigmes bàsics amb els quals es pretén avui estudiar i explicar els processos de la ment i la conducta.
- Reconèixer i descriure les principals àrees d'aplicació de la psicologia.

**El temari es distribueix en temes generals. Cadascun d'aquests s'aniran treballant en blocs més petits.**

1. Comunicació
  - a. Estils de comunicació. Passivitat / agressivitat / assertivitat.
  - b. Gestió de perfils difícils.
  - c. Comunicació de males notícies.
2. El trauma.
  - a. Definició de trauma.
  - b. Tècniques: TEN (teràpia exposició narrativa), Emdr (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).
  - c. El dol.
3. Stress.
  - a. Definició.
  - b. Gestió.
  - c. Tècniques d'afrontament.
4. Resiliència.
  - a. Definició.
  - b. Aprenentatge.
5. Psicopatologia.
  - a. Diferenciar trastorn vs personalitat.
  - b. Ansietat.
  - c. Depressió.



- d. Personalitats tòxiques.
  - e. Psicosis vs neurosis.
  - f. Definició i casos pràctics.
6. La gestió de les emocions.
  7. La Raó (raonament) versus emoció (sentiment)
    - a. Les E (emocions). Equilibri emocional – racional.
  8. El Cervell físic i emocional. Els sentits, la consciència, les emocions.
    - a. Què són E i què són sentiments?

### Avaluació:

Els alumnes les resoldran i es debatran a classe. Addicionalment, en alguns dels temes s'introduiran pràctiques realitzades ad hoc pels alumnes, treballs i possibles exposicions pactades i optatives. També es farà un petit examen tipus test per determinar la nota final.

Es consideren aprovats els alumnes que assisteixin al 80% de les classes.

### Bibliografia:

**Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás.** Jon Kabat-Zinn.  
Casadellibro.com.

**Aprender a vivir aquí y ahora. No hay instantes vacíos sino momentos únicos.**

**El arte de la prudencia** Baltasar Gracián. Ed. Temas de hoy. Link:

<http://www.banreservas.com.do/Biblioteca%20Virtual/Otras%20publicaciones/El%20arte%20de%20la%20prudencia.pdf>

<http://fgae.net/portal/images/stories/pdf/GBOmp.pdf>

**Libro de entretenimiento y placer. Incluso para compartir con alguien.**

En 1647, por el jesuita aragonés Baltasar Gracián. 300 aforismos donde **aconseja sobre aptitudes y maneras personales de salir exitosos en el mundo hostil y competitivo que nos rodea**. Un análisis preciso de los contenidos de esos aforismos nos indica que en su mayoría se refieren al modo de tratar, de domesticar o controlar las emociones propias y ajenas para conseguir lo que uno se propone, especialmente en las relaciones sociales. Un tratado en definitiva de lo que hoy, sin haber descubierto nada nuevo, solemos llamar **“inteligencia emocional”**. **Aun traducido y recomendado en muchas escuelas de negocio, sobre todo en EEUU.**

**101 habilidades y competencias para vivir y trabajar mejor. Fede Gan. Ed. Apóstrofe.**

Colaboro con él desde hace más de 20 años. ¿Qué decir del maestro?

Son habilidades o competencias –según se mire- de unas 2 ó 3 páginas cada una; sobre la relación –con nosotros mismos y otras personas-, el autoconocimiento, las relaciones sociales, familiares y laborales, etc.

Es un libro de los que puede retomarse, dejarse, dosificarse, seleccionar las habilidades o competencias que más nos sugieran o “necesitemos”. Un libro para subrayar, escribir encima, poner en práctica algunos de los consejos a modo recetas. También con una cierta dosis de humor e ironía.

Emociones e inteligencia social. Ignacio Morgado. Ed. Ariel, 2207.

De los más parecido a lo que se hará en el curso.

Neurocientífico granadino, profesor –en la actualidad- de la Universidad Autónoma de Barcelona. Fue profesor mío. Por aquel entonces lo odiaba un poco, era de los exigentes, duros, despiadados,... Pero buenos, muy buenos.

He de reconocer que el libro es bueno, ameno, didáctico, da mucha luz a cuestiones que se desconocían hasta ahora y que nadie era capaz de explicar con claridad, precisión y objetividad. Las emociones; su relación con la razón, la memoria, la conciencia, la fe, los sentimientos, las decisiones... En fin, muchas de las cosas trabajadas.

El alma está en el cerebro. Eduard Punset. Ed. Destino, 2007.

Un libro de divulgación y de datos actuales e interesantes.

Todos conocemos al director del programa de divulgación científica REDES. Excelente divulgador. Interesante libro por los conceptos que trabaja. En este, sobre todo, nos muestra fragmentos y conclusiones de muchos de sus invitados y científicos a los que ha visitado y entrevistado, entre ellos el mismo Ignacio Morgado –antes referenciado.

Trata muchos temas, algunos algo alejados de lo que son emociones, inteligencia emocional, gestión emocional...

Inteligencia Emocional. D.Goleman. Ed. Kairós.

Un libro centrado en la IE, su aplicación, sus bases neurofísicas.

Del conocido Goleman. Un divulgador y ladrón del término de IE a Mayer y Salovey. Él no es el padre de la IE, posiblemente sí quien más ha ganado con el término, eso seguro.

No está mal para quien le interese mucho el tema de la IE. Sigue siendo de los mejores libros para entender el término. Tiene, en la misma línea, muchos otros...

La mirada interior. Nicholas Humphrey. Ed. Ariel.

Es un antropólogo, psicólogo. Libro breve y sencillo. Da claves de qué somos, de la importancia de tener conciencia como elemento diferenciador con otras especies, y de la empatía como elemento socializador.

El arte del cambio. G.Nardone y P.Watzlawick. Ed. Herder.

Un libro más científico, pero entendible. Para los que les llama la atención el tema de provocar cambios conductuales y emocionales rápidos en personas con problemas.

Nardone, psicólogo italiano, es uno de los grandes actuales en la aplicación de terapias estratégicas y terapias breves basadas en la paradoja. Muy interesante.



UNIVERSITAT POLITÈCNICA  
DE CATALUNYA  
BARCELONATECH