

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

Código	33345
Nombre	Psicobiología del Estrés
Ciclo	Grado
Créditos ECTS	4.5
Curso académico	2019 - 2020

Titulación(es)

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1319 - Grado de Psicología	Facultad de Psicología y Logopedia	4	Segundo cuatrimestre

Materias

Titulación	Materia	Caracter
1319 - Grado de Psicología	44 - Psicobiología del estrés	Optativa

Coordinación

Nombre	Departamento
SALVADOR FERNANDEZ-MONTEJO, OTILIA ALICIA	268 - Psicobiología

RESUMEN

La asignatura “psicobiología del estrés” trata el tema del estrés desde un punto de vista integrador, analizando la respuesta de los seres humanos ante los acontecimientos estresantes. En este sentido, en primer lugar se tratará la respuesta general de estrés, desde su conceptualización hasta su evaluación. De esta manera, la asignatura tratará ampliamente cómo nuestro organismo reacciona ante los estresores agudos o crónicos a nivel psicológico, autonómico, endocrino e inmunológico. Por otro lado, se profundizará en el tema de las diferencias individuales analizando las estrategias y estilos de afrontamiento y sus efectos en los aspectos generales de salud. Por último, se abordará el tema del control de estrés y sus consecuencias en aspectos cardiovasculares, endocrinos e inmunológicos. Todos estos conocimientos irán ligados a conocimientos adquiridos previamente en las asignaturas de psiconeuroendocrinología, psicología fisiológica I y II y fundamentos de psicobiología.

Esta asignatura está integrada dentro del itinerario de la Psicología del Trabajo y las Organizaciones, por



lo que su contenido siempre irá ligado a estos contextos de la realidad humana. En este sentido, y teniendo en cuenta que el estrés laboral es una de las principales causas de los problemas cardiovasculares según la OMS y como complemento a su tratamiento dentro de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, esta asignatura proporcionará al estudiante herramientas de trabajo que puedan utilizar en su actividad laboral como psicólogos de las organizaciones, así como para aquellos que deseen dedicarse a la investigación.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

Otros tipos de requisitos

No se requieren conocimientos previos, que supongan haber superado necesariamente una o varias materias de cursos anteriores.

COMPETENCIAS

1319 - Grado de Psicología

- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.



- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- Saber proporcionar retroalimentación a los destinatarios de forma adecuada y precisa.
- Ser capaz de elaborar informes orales y escritos.
- Conocer y ajustarse a las obligaciones deontológicas de la Psicología.
- Valorar las aportaciones que proporciona la investigación científica al conocimiento y la práctica profesional.
- Promover e incidir en la salud, calidad de vida y bienestar de los individuos, grupos, comunidades y organizaciones.
- Conocer los fundamentos biológicos de los procesos de estrés.
- Ser capaz de describir y medir variables y procesos cognitivos, emocionales, psicobiológicos y conductuales relacionados con el estrés.
- Poder identificar los diversos tipos de estrés, así como las principales estrategias para hacer frente a las situaciones estresantes. Identificar los efectos del estrés sobre la salud y ofrecer algunas herramientas para el control de los mismos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Identificar los componentes psicobiológicos de la respuesta de estrés

Evaluar la respuesta psicobiológica de estrés, incluyendo las diferencias individuales y los estilos de afrontamiento.

Identificar las implicaciones del estrés sobre la salud en contextos sociales

Identificar las variables relevantes para el control del estrés

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. Concepto de estrés. Clasificación.

Concepto de estrés: De la homeostasis a la alostasis

Modelos de estrés laboral.

Tipos de estresores laborales.

Fuentes de información en estrés



2. Respuesta psicobiológica de estrés

El estrés laboral desde la psicobiología.

Aspectos psicológicos: indicadores y medición

Sistema Nervioso Autónomo: indicadores y medición

Sistema Neuroendocrino: indicadores y medición

Sistema inmune: indicadores y medición

Respuesta integrada de estrés: evaluación global de la respuesta de los organismos

Síndrome metabólico

Metodología de estudio: campo y laboratorio

3. Diferencias individuales y estilos de afrontamiento

Introducción

Estilos y estrategias de afrontamiento: evaluación

Diferencias individuales: percepción de estrés, emociones y aprendizaje

Indicadores psicobiológicos de estrés en contexto laboral

4. Estrés y salud en contextos sociales.

Estrés laboral: principales modelos.

Estrés y contextos ocupacionales.

Ritmos biológicos y turnos laborales.

Trabajo y familia.

Estrés y desempleo.

5. Control de lestrès

El estrés y la prevención de riesgos laborales.

Salud laboral .

Métodos de control de estrés: desde la prevención a la intervención.

Efectos de las técnicas de control de estrés sobre las variables psicobiológicas



VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases teórico-prácticas	45,00	100
Estudio y trabajo autónomo	65,00	0
TOTAL	110,00	

METODOLOGÍA DOCENTE

Clases teóricas impartidas por el profesor en las que se desarrollarán los diferentes contenidos de la materia, promoviendo al mismo tiempo la intervención participativa de los estudiantes a través de la resolución de las cuestiones que vayan surgiendo a lo largo de la exposición.

Clases teórico-prácticas con apoyo de medios audiovisuales, enlaces a diferentes webs con contenido relacionado con la materia, manuales y artículos científicos y otras lecturas y materiales.

Tutorías programadas individuales o en grupo para la supervisión de trabajos prácticos, orientación y resolución de dudas.

Sesiones prácticas en seminarios y laboratorios dirigidos a aspectos aplicados, en los que el alumno/a de forma individual o en grupo trabaja con el material que se le facilita (pruebas, artículos, equipamiento científico de registro de variables) para alcanzar un objetivo.

EVALUACIÓN

Valoración de contenidos teóricos y prácticos mediante pruebas orales, escritas o de desempeño de destrezas: 50 % de la nota final.

Presentación oral o escrita de informes, trabajos individuales o en grupo, casos clínicos, resolución de problema y manejo de pruebas diagnósticas: 45% de la nota final



Participación activa en las actividades de clase, seminarios y talleres y motivación por la calidad de los resultados del aprendizaje: 5% de la nota final.

IMPORTANTE:

1) La copia o plagio manifiesto de cualquier tarea parte de la evaluación supondrá la imposibilidad de superar la asignatura, sometiéndose seguidamente a los procedimientos disciplinarios oportunos.

Téngase en cuenta que, de acuerdo con el artículo 13. d) del Estatuto del Estudiante Universitario (RD 1791/2010, de 30 de diciembre), es deber de un estudiante abstenerse en la utilización o cooperación en procedimientos fraudulentos en las pruebas de evaluación, en los trabajos que se realicen o en documentos oficiales de la universidad.

En horario de tutoría, el profesorado podrá requerir entrevistas individuales o en grupo con tal de verificar el grado de participación y logro en los objetivos fijados para cualquier tarea desarrollada. No aceptar dicha verificación, supondrá no superar la tarea o actividad en cuestión.

2) La evaluación de la asignatura y la impugnación de la calificación obtenida quedarán sometidas a lo dispuesto en el Reglament d'Avaluació i Qualificació de la Universitat de València per a títols de Grau i Màster (ACGUV 108/2017 de 30 de mayo de 2017).

http://www.uv.es/graus/normatives/2017_108_Reglament_avaluacio_qualificacio.pdf

De acuerdo con esta, se concreta en expresión numérica de 0 a 10 con un decimal, usando la siguiente escala de calificación:

- De 0 a 4.9: suspenso.
- De 5 a 6.9: aprobado.
- De 7 a 8.9: notable.
- De 9 a 10: sobresaliente o sobresaliente matrícula de honor.

Sólo se sumarán los diferentes apartados contemplados en la evaluación cuando se superen los requisitos mínimos establecidos para cada uno de ellos.



En el acta de la asignatura se incorporará la calificación obtenida en primera convocatoria de acuerdo con las siguientes reglas:

- Si no hay calificación del apartado de evaluación con mayor ponderación, la calificación será **NO PRESENTADO**, con independencia del resto.
- Si hay calificación en el apartado de evaluación con mayor ponderación, y este no alcanza requisitos mínimos, se hará constar **SUSPENSO** y nota numérica en base 10 de la calificación de este apartado.
- Si hay calificación en el apartado de evaluación con mayor ponderación, y este supera los requisitos mínimos establecidos, pero no se alcanzan dichos requisitos en alguno de los restantes apartados, se hará constar **SUSPENSO** y nota numérica en base 10 de la calificación del apartado por el que no supera la asignatura.

En segunda convocatoria, se procederá de acuerdo con las siguientes reglas:

- Sólo cabrá la opción **NO PRESENTADO**, cuando no se haya presentado a más de uno de los apartados de evaluación, incluyendo entre estos el de mayor ponderación.
- Si hay calificaciones en todos los apartados de evaluación y no se cumplen requisitos mínimos en alguno de ellos, constará **SUSPENSO** y la nota en base 10 correspondiente al apartado que no se ha superado. Si fuera más de un apartado el no superado, constará la máxima nota dentro del suspenso en base 10.
- Si no se supera alguno o varios de los requisitos mínimos y falta un apartado de evaluación, se hará constar **SUSPENSO** y nota numérica en base 10 de la calificación del apartado no superado.
- Si se superan dos apartados de evaluación y existe un tercero en el que no se han presentado evidencias de evaluación, se hará constar **SUSPENSO** y, como calificación, el promedio de puntuaciones siendo 0,0 la parte no presentada (máximo posible 4.9).
- Si se supera la prueba de mayor ponderación, pero faltan evidencias en uno o varios de los apartados restantes, constará **SUSPENSO**. Se sumarán las partes y: a) si la suma es inferior a 5, se hará constar tal resultado; b) si la suma es superior a 5, se hará constar 4.9.

3) La consulta e impugnación de la calificación obtenida en tareas de evaluación, quedará sometida a lo dispuesto en el Reglamento de Impugnación de Calificaciones (ACGUV de 29 de abril de 2008).

(<http://www.uv.es/=sgeneral/Reglamentacio/Doc/Estudis/C9.pdf>)



REFERENCIAS

Básicas

- Serrano, M.A. & Salvador, A. (2015). Psicobiología del Estrés. Pearson Custom

Serrano, M.A., Alacreu-Crespo, A. & Abad-Tortosa, D. (2016). Prácticas de Psicobiología del Estrés. Apunts Tirant Lo Blanch.

Sapolsky, R.M. (2008). ¿Por qué las cebras no tienen úlcera? Alianza.

Serrano, M.A., Moya-Albiol, L., y Salvador, A. (2008). Una perspectiva psicobiológica en el estudio del estrés. Revista de Psicología General y Aplicada, 61(4), 405-424.

Serrano, M.A., Moya-Albiol, L., y Salvador, A. (2009). Estrés laboral y salud: indicadores cardiovasculares y endocrinos. Anales de Psicología, 25(1), 150-159.

Chandola, T., Heraclides, A., & Kurami, M. (2010). Psychosocial biomarkers of workplace stressors. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 35, 51-57.

Danhof-Pont, M., Van Heen, T., & Zitman, F.G. (2011). Biomarkers in burnout: a systematic review. Journal of Psychosomatic Research, 70(6), 505-524.

CONRAD CH D (ed) The Handbook of Stress. Wiley-Blackwell, 2011.

ADENDA COVID-19

Esta adenda solo se activará si la situación sanitaria lo requiere y previo acuerdo del Consejo de Gobierno

1. CONTENIDOS

Teniendo en cuenta la reducción de la presencialidad, que ha afectado a, aproximadamente, la mitad de horas presenciales, y la dificultad para impartir determinados contenidos prácticos se han eliminado los contenidos prácticos que no han podido impartirse por necesitar material de laboratorio y la presencia de los estudiantes para estudiar el fenómeno.

Por tanto, el contenido para la evaluación será:

CONTENIDOS TEÓRICOS

- Tema 1: Concepto de estrés
- Tema 2: Respuesta psicobiológica de estrés
- Tema 3: Diferencias individuales y estilos de afrontamiento



- Tema 4: Estrés y contextos situacionales
- Tema 5: Control de estrés

CONTENIDOS PRÁCTICAS

- Práctica de relajación
- Trabajo grupal.

2. VOLUMEN DE TRABAJO Y PLANIFICACIÓN TEMPORAL DE LA DOCENCIA

El contenido de las clases presenciales no impartidas presencialmente se sustituye por clases virtuales y trabajo autónomo del estudiante tutorizado. Concretamente, el cambio de metodología docente supondrá que las horas de clase presenciales se sustituyen por:

- clases locutadas (asincrónicas; serán grabadas y enlazadas en el aula virtual)
- horas de lectura y estudio del material de las clases (apuntes-diapositivas y manual de asignatura).

Todo ello, se complementará una actividad semanal entregable sobre dicha materia. Con el fin de ajustar el número de horas dicha actividad conlleva el uso de bases de datos para actualizar los contenidos. Además, en cada periodo se reforzará la participación en el foro para resolver las cuestiones.

Dichas actividades estarán supervisadas mediante las tutorías virtuales como a través del foro.

Por tanto, el número de horas presenciales impartidas será de 21 horas (ya impartidas) más 10 horas aproximadamente de clases virtuales. A ello hay que sumar las 79 horas de trabajo autónomo por parte de los estudiantes (65 horas previstas en la guía docente inicial más 14 horas por la no presencialidad).

3. METODOLOGIA DOCENTE

Desde que se inició el estado de alarma se ha sustituido las clases presenciales por clases locutadas (modo asincrónico), trabajo autónomo, mediante la lectura y estudio del manual de la asignatura, potenciando las tutorías como medio de resolución de dudas y dar explicaciones adicionales.

Complementariamente se ha realizado:

1. Subida de materiales al Aula virtual (visionado de videos) para la explicación de contenidos actualizados
2. Se ha continuado con las tutorías mediante correo electrónico, aula virtual, con la posibilidad de tutorías mediante videoconferencia (a petición del estudiante).



3. Se potenciará el uso del forum en Aula Virtual

4. Desarrollo de proyectos: con el fin de adquirir las competencias de la asignatura se potenciará el desarrollo de proyectos/comentarios críticos a través de cuestiones propuestas en el aula virtual.

Las tutorías presenciales se han sustituido por las tutorías virtuales reforzando el número de horas dedicadas a las mismas y respondiendo en periodos menores de 24 horas.

4. EVALUACIÓN

Inicialmente, la evaluación de esta asignatura tenía dos partes:

- presencial mediante examen (50%)
- trabajo grupal (50%)

La parte del trabajo grupal se mantiene dado que la situación actual no afecta al mismo.

La evaluación mediante examen, se sustituye por evaluación continua que se realizará mediante un trabajo guiado mediante preguntas abiertas que deben ser resueltas y entregadas vía aula virtual por los/as estudiantes en plazos determinados.

Este trabajo consiste en lectura del material obligatorio y la posterior actualización del contenido mediante diferentes materiales contenidos en las bases de datos suscritas por la universidad con el fin de ofrecer una visión integrada de aspectos relevantes de la asignatura. Este trabajo podrá ser tutorizado y guiado a petición del estudiante.

La evaluación de ambas partes de la asignatura se basará en los siguientes criterios:

- Lenguaje formal y vocabulario profesional.
- Contenido:

Justificación/razonamiento del contenido

Integración de conocimientos

Actualización

Fuentes documentales utilizadas

- Bibliografía (uso de estilo APA)

En cualquier caso, el profesor podrá requerir entrevistas individuales o en pequeños grupos para comprobación de algunos aspectos del trabajo. Además, todos los trabajos presentados se someterán al programa Urkund para la detección de plagios.



Con el fin de optimizar el desarrollo de la asignatura, los informes tendrán fecha de entrega (ajustada a las horas de clase y al trabajo autónomo) para evitar la acumulación de trabajo. En el caso que los estudiantes no entreguen en la fecha determinada, podrán entregar como máximo hasta las fechas de examen de ambas convocatorias.

5. BIBLIOGRAFIA

La bibliografía para superar la asignatura consiste en los apuntes (diapositivas comentadas) y el manual de la asignatura. Ambos materiales se encuentran disponibles en el aula virtual.

Para la actualización de los temas (para las actividades a realizar) los estudiantes podrán acceder a las bases de datos de la Universitat de València, accediendo a través de la VPN.