

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

Codi	33345
Nom	Psicobiologia de l'estrès
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	4.5
Curs acadèmic	2019 - 2020

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1319 - Grau de Psicologia	Facultat de Psicologia i Logopèdia	4	Segon quadrimestre

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1319 - Grau de Psicologia	44 - Psicobiología del estrés	Optativa

Coordinació

Nom	Departament
SALVADOR FERNANDEZ-MONTEJO, OTILIA ALICIA	268 - Psicobiologia

RESUM

L'assignatura “psicobiologia de l'estrès” tracta el tema de l'estrès des d'un punt de vista integrador, analitzant la resposta dels éssers humans davant els esdeveniments estressants. En aquest sentit, en primer lloc es tractarà la resposta general d'estrès, des de la seua conceptualització fins a la seua avaluació. D'aquesta manera, l'assignatura tractarà àmpliament com el nostre organisme reacciona davant els estressors aguts o crònics a nivell psicològic, autonòmic, endocrí i immunològic. D'altra banda, s'aprofundirà en el tema de les diferències individuals analitzant les estratègies i estils d'afrontament i els seus efectes en els aspectes generals de salut. Finalment, s'abordarà el tema del control d'estrès i les seues conseqüències en aspectes cardiovasculars, endocrins i immunològics. Tots aquests coneixements aniran lligats a coneixements adquirits prèviament en les assignatures de psiconeuroendocrinologia, psicologia fisiològica I i II i fonaments de psicobiologia.



Aquesta assignatura està integrada dins de l'itinerari de la Psicologia del Treball i les Organitzacions, per la qual cosa el seu contingut sempre anirà lligat a aquests contextos de la realitat humana. En aquest sentit, i tenint en compte que l'estrès laboral és una de les principals causes dels problemes cardiovasculars segons l'OMS i com a complement al seu tractament dins de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals, aquesta assignatura proporcionarà a l'estudiant eines de treball que puguin utilitzar en la seua activitat laboral com a psicòlegs de les organitzacions, així com para aquells que desitgen dedicar-se a la investigació.

CONEIXEMENTS PREVIS

Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

Altres tipus de requisits

No es requereixen coneixements previs que facen que siga necessari haver superat una o algunes matèries de cursos anteriors.

COMPETÈNCIES

1319 - Grau de Psicologia

- Que els estudiants hagen demostrat posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé descansa en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
- Que els estudiants sàpien aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseïsquen les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seua àrea d'estudi.
- Que els estudiants tinguen la capacitat d'arreglar i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seua àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguen una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
- Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.



- Que els estudiants hagen desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per a emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.
- Saber proporcionar retroalimentació als destinataris de forma adequada i precisa.
- Ser capaç d'elaborar informes orals i escrits.
- Conèixer les obligacions deontològiques de la psicologia i ajustar-s'hi
- Valorar les aportacions que proporciona la investigació científica al coneixement i la pràctica professional.
- Promoure i incidir en la salut, qualitat de vida i benestar dels individus, grups, comunitats i organitzacions.
- Conèixer els fonaments biològics dels processos d'estrès.
- Ser capaç de descriure i mesurar variables i processos cognitius, emocionals, psicobiològics i conductuals relacionats amb l'estrès.
- Poder identificar els diversos tipus d'estrès, així com les principals estratègies per a fer front a les situacions estressants. Identificar els efectes de l'estrès sobre la salut i oferir algunes eines per al seu control.

RESULTATS DE L'APRENTATGE

Identificar els components psicobiològics de la resposta d'estrès.

Avaluar la resposta psicobiològica d'estrès, incloent les diferències individuals i els estils de afrontament.
Identificar les implicacions de l'estrès sobre la salut en contextos socials.

Identificar les variables rellevants per al control de l'estrès.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. Concepte d'estrès. Clasificació

Concepte d'estrès: De l'homeòstasi a la alostasi

Models d'estrès laboral.

Tipus d'estressors laborals.

Fuentes d'informació en estrès



2. Resposta psicobiològica de l'estrès

L'estrès laboral des de la psicobiologia.

Aspectes psicològics: indicadors i mesurament

Sistema Nerviós Autònom: indicadors i mesurament

Sistema Neuroendocrí: indicadors i mesurament

Sistema immune: indicadors i mesurament

Resposta integrada d'estrès: avaluació global de la resposta dels organismes

Síndrome metabòlic

Metodologia d'estudi: camp i laboratori

3. Diferències individuals i estils de frontament

Introducció

Estils i estratègies de frontament: avaluació

Diferències individuals: percepció d'estrès, emocions i aprenentatge

Indicadors psicobiològics d'estrès en context laboral

4. Estrès i salut en contextos socials

Estrès laboral: principals models.

Estrès i contextos ocupacionals.

Ritmes biològics i torns laborals.

Treball i família.

Estrès i desocupació.

5. Control de l'estrès

L'estrès i la prevenció de riscos laborals.

Salut laboral .

Mètodes de control d'estrès: des de la prevenció a la intervenció.

Efectes de les tècniques de control d'estrès sobre les variables psicobiològiques

**VOLUM DE TREBALL**

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Classes teoricopràctiques	45,00	100
Estudi i treball autònom	65,00	0
TOTAL	110,00	

METODOLOGIA DOCENT

Classes teòriques impartides pel professor en les quals es desenvoluparan els diferents continguts de la matèria, promovent al mateix temps la intervenció participativa dels estudiants a través de la resolució de les qüestions que puguin sortir al llarg de l'exposició.

Classes teòric-pràctiques amb suport de mitjans audiovisuals, enllaços a diferents webs amb contingut relacionat amb la matèria, manuals i articles científics i altres lectures i materials.

Tutories programades individuals o en grup per a la supervisió de treballs pràctics, orientació i resolució de dubtes.

Sessions pràctiques en seminaris i laboratoris dirigits a aspectes aplicats, en els quals l'alumne/a de forma individual o en grup treballa amb el material que se li facilita (proves, articles, equipament científic de registre de variables) per a aconseguir un objectiu.

AVALUACIÓ

Valoració de continguts teòrics i pràctics mitjançant proves orals, escrites o d'acompliment de destreses: 50 % de la nota final.

Presentació oral o escrita d'informes, treballs individuals o en grup, casos clínics, resolució de problema i maneig de proves diagnòstiques: 45% de la nota final

Participació activa en les activitats de classe, seminaris i tallers i motivació per la qualitat dels resultats de l'aprenentatge: 5% de la nota final.



1) Advertiments sobre plagis.

La còpia o plagi manifest de qualsevol tasca que forme part de l'avaluació suposarà la impossibilitat de superar l'assignatura, i serà sotmesa seguidament als procediments disciplinaris oportuns.

Tingueu en compte que, d'acord amb l'article 13. d) de l'Estatut de l'Estudiant

Universitari (RD 1791/2010, de 30 de desembre), és un deure de l'estudiant abstenir-se en la utilització o cooperació en procediments fraudulents en les proves d'avaluació, en els treballs que es realitzen o en documents oficials de la universitat.

En horari de tutoria, el professorat podrà requerir entrevistes individuals o en grup amb tal de verificar el grau de participació i assoliment en els objectius establerts per a qualsevol tasca desenvolupada. No acceptar aquesta verificació, suposarà no superar la tasca o activitat en qüestió.

2) Sistema de qualificació.

L'avaluació de l'assignatura i la impugnació de la qualificació obtinguda estan sotmeses a allò que disposa el Reglament d'Avaluació i Qualificació de la Universitat de València per a títols de Grau i Màster (ACGUV 108/2017 de 30 de maig de 2017).

http://www.uv.es/graus/normatives/2017_108_reglament_avaluacio_qualificacio.pdf

D'acord amb aquesta normativa, es concreta en expressió numèrica de 0 a 10 amb un decimal, mitjançant la següent escala de qualificació:

- De 0 a 4.9: suspens.
- De 5 a 6.9: aprovat.
- De 7 a 8.9: notable.
- De 9 a 10: excel·lent o excel·lent matrícula d'honor.

Només se sumaran els diferents apartats considerats en l'avaluació quan se superen els requisits mínims establerts per a tots i cadascun dels apartats.

En l'acta de l'assignatura s'incorporarà la qualificació obtinguda en primera convocatòria d'acord amb les següents regles:



- Si no hi ha qualificació de l'apartat d'avaluació amb major ponderació, la qualificació serà NO PRESENTAT, amb independència de la resta.
- Si hi ha qualificació en l'apartat d'avaluació amb major ponderació, i aquest no supera els requisits mínims, es farà constar SUSPENS, i la nota numèrica en base 10 de la qualificació d'aquest apartat.
- Si hi ha qualificació en l'apartat d'avaluació amb major ponderació, i aquest supera els requisits mínims establerts, però no s'aconsegueixen aquests requisits en algun dels restants apartats, es farà constar SUSPENS i la nota numèrica en base 10 de la qualificació de l'apartat pel qual no supera l'assignatura.

En segona convocatòria, es procedirà d'acord amb les següents regles:

- Només hi haurà l'opció NO PRESENTAT, quan no s'haja presentat a més d'un dels apartats d'avaluació, incloent-hi el de més ponderació.
- Si hi ha qualificacions en tots els apartats d'avaluació i no es compleixen requisits mínims en algun, hi constarà SUSPÉS i la nota en base 10 corresponent a l'apartat que no s'ha superat. Si no s'ha superat més d'un apartat, hi constarà la màxima nota dins del suspens en base 10.
- Si no se supera un o més dels requisits mínims, i falta un apartat d'avaluació, s'hi farà constar SUSPENS i la nota numèrica en base 10 de la qualificació de l'apartat no superat.
- Si se superen dos apartats d'avaluació i n'hi ha un tercer en què no s'han presentat evidències d'avaluació, s'hi farà constar SUSPENS i, com a qualificació, la mitjana de les puntuacions, amb una nota de 0,0 en la part no presentada (màxim possible 4.9).
- Si se supera la prova de més ponderació, però falten evidències en un o més



dels apartats restants, hi constarà SUSPENS. Se sumaran les parts i: a) si la suma és inferior a 5, s'hi farà constar tal resultat; b) si la suma és superior a 5, s'hi farà constar 4.9.

REFERÈNCIES

Bàsiques

- 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.

ADDENDA COVID-19

Aquesta addenda només s'activarà si la situació sanitària ho requereix i previ acord del Consell de Govern

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.



Complementariament se ha realitzado:

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.