

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

Codi	33345
Nom	Psicobiologia de l'estrès
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	4.5
Curs acadèmic	2021 - 2022

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
SERRANO ROSA, MIGUEL ANGEL	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. Classificació

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 destrès

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 dafrontament

Introducció

Estils i estratègies dafrontament: avaluació

Diferències individuals: percepció d'estrès, emocions i aprenentatge

Indicadors psicobiològics d'estrès en context laboral

4. Estrès i salut en contextes 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
Elaboració de treballs en grup	35,00	0
Elaboració de treballs individuals	10,00	0
Estudi i treball autònom	22,50	0
TOTAL	112,50	

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

L'avaluació del alumnat es basarà en els següents apartats, *tant en la primera com en la segona convocatòria*:

L'avaluació de l'assignatura es realitzarà mitjançant examen tipus test que suposarà el 50% de la nota.

El 50% restant es podrà obtenir mitjançant la participació de treballs grupals, y amb les activitats de classe, treballs, participació i assistència a les classes. Aquest 50% serà recuperable (es a dir, si no es lliuren durant el curs hauran de lliurar-se el dia de l'examen).



Per a aprovar l'assignatura s'ha d'obtenir un mínim de 5 (sobre 10) en l'examen i de 2.5 punts (sobre 5) dels treballs y les activitats de classe. Ambdues notes es sumaran per a obtenir la nota final de l'assignatura.

Com s'ha indicat, l'avaluació de la primera i segona convocatòria seguirà el mateix format indicat; és a dir, el 50% de la nota total es podrà aconseguir mitjançant la realització de l'examen. El 50% restant s'obtindrà de les activitats durant el curs.

Les matrícules d'honor s'atorgaran en funció de número de matriculats i sempre a les millors notes que superen el 9. En el cas que dos o més alumnes estigueren en les mateixes condicions numèriques per a obtenir la matrícula d'honor, el desempat es farà de la següent manera: 1) el/la estudiant que tinga major nota en l'examen obtindrà la matrícula d'honor 2) si la nota de l'examen fóra igual, es procediria a realitzar una prova (una pregunta curta sobre el contingut de l'assignatura) per al desempat. En el suposat cas que la nota d'aquesta última prova fóra igual, es declararia deserta aquesta matrícula d'honor.

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.

2) Sistema de qualificació.

La qualificació de l'assignatura quedarà sotmesa a allò què es disposa en la Normativa de Qualificacions de la Universitat de València (ACGUV 12/2004).

(http://www.uv.es/graus/normatives/reglament_qualificacions.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 ambdues convocatòries, en l'acta de l'assignatura s'incorporarà la qualificació obtinguda d'acord amb les següents regles:

- Si no hi ha qualificació de l'examen, la qualificació serà NO PRESENTAT, amb independència de la resta.
- Si hi ha qualificació en l'apartat de l'examen, 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'examen, 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.

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. CONTINGUTS

CONTINGUTS TEÒRIC-PRÀCTICS

Es mantenen els continguts recollits en la guia docente

2. VOLUM DE TREBALL I PLANIFICACIÓ TEMPORAL DE LA DOCÈNCIA

Les classes s'adaptaran al format híbrid o online i s'estendran el temps que determine la Comissió Acadèmica de Títol d'acord amb les directrius que es reben des de Rectorat. El volum de treball s'adaptarà al model vigent a cada moment.

3. METODOLOGIA DOCENT

La metodologia docent serà la següent:

- Explicació, mitjançant classe magistral, del contingut de l'assignatura durant les classes online (mitjançant Blackboard Collaborate) i presencials. En les classes presencials es proposaran activitats pràctiques que complementen el contingut teòric.
- Es reforçarà l'ús de les tutories virtuals i del fòrum de l'aula virtual amb la finalitat de guiar millor a l'estudiant durant el procés d'aprenentatge.
- A més, l'aprenentatge dels continguts de l'assignatura s'anirà materialitzant amb la realització de les activitats (lliuraments) d'avaluació contínua.

4. AVALUACIÓ

L'avaluació de l'assignatura es realitzarà mitjançant examen tipus test que suposarà el 70% de la nota.

El 30% restant es podrà obtenir mitjançant la participació en les activitats de classe, treballs, participació i assistència a les classes. Aquest 30% serà recuperable.



Per a aprovar l'assignatura s'ha d'obtindre un 5 (sobre 10) en l'examen i un 1.5 punts (sobre 3) de les activitats de classe. Ambdues notes es sumaran per a obtindre la nota final de l'assignatura.

L'avaluació de la primera i segona convocatòria seguirà el mateix format indicat; és a dir, el 70% de la nota total es podrà aconseguir mitjançant la realització de l'examen. El 30% restant s'obtindrà de les activitats durant el curs.

Les matrícules d'honor s'atorgaran en funció de número de matriculats i sempre a les millors notes que superen el 9. En el cas que dos o més alumnes estigueren en les mateixes condicions numèriques per a obtindre la matrícula d'honor, el desempat es farà de la següent manera: 1) el/la estudiant que tinga major nota en l'examen obtindrà la matrícula d'honor 2) si la nota de l'examen fóra igual, es procediria a realitzar una prova (una pregunta curta sobre el contingut de l'assignatura) per al desempat. En el suposat cas que la nota d'aquesta última prova fóra igual, es declararia deserta aquesta matrícula d'honor.

5. BIBLIOGRAFIA

La bibliografia per a superar l'assignatura consisteix en les anotacions (diapositives complementades amb el contingut de les classes) i el manual de l'assignatura. Tots dos materials es troben disponibles a l'aula virtual.

Per a les activitats a realitzar els estudiants hauran d'accedir a les bases de dades de la Universitat de València (podent utilitzar la VPN en el cas que no estiguen en la Universitat).