

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

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| <b>Código</b>          | 33345                    |
| <b>Nombre</b>          | Psicobiología del Estrés |
| <b>Ciclo</b>           | Grado                    |
| <b>Créditos ECTS</b>   | 4.5                      |
| <b>Curso académico</b> | 2022 - 2023              |

**Titulación(es)**

| <b>Titulación</b>          | <b>Centro</b>                      | <b>Curso</b> | <b>Periodo</b>       |
|----------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|
| 1319 - Grado de Psicología | Facultad de Psicología y Logopedia | 4            | Segundo cuatrimestre |

**Materias**

| <b>Titulación</b>          | <b>Materia</b>                | <b>Caracter</b> |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------|
| 1319 - Grado de Psicología | 44 - Psicobiología del estrés | Optativa        |

**Coordinación**

| <b>Nombre</b>              | <b>Departamento</b> |
|----------------------------|---------------------|
| SERRANO ROSA, MIGUEL ANGEL | 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          |
| Elaboración de trabajos en grupo     | 35,00         | 0            |
| Elaboración de trabajos individuales | 10,00         | 0            |
| Estudio y trabajo autónomo           | 22,50         | 0            |
| <b>TOTAL</b>                         | <b>112,50</b> |              |

## 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

La evaluación del alumnado se basará en los siguientes apartados, tanto en primera como en segunda convocatoria:



La evaluación de la asignatura se realizará mediante examen objetivo que supondrá el 50 % de la nota final. Este examen se basará en el contenido impartido en clase más la bibliografía obligatoria.

El 50 % restante se podrá obtener mediante la participación en trabajos grupales y en las actividades de clase, trabajos, participación y asistencia a las clases. Este 50% será recuperable (es decir, si las actividades/trabajos no se presentan durante el curso deberán presentarse el día del examen).

Para aprobar la asignatura se debe obtener mínimo de un 4 (sobre 10) en el examen y 2.5 (sobre 5) en los trabajos grupales y actividades de clases. Ambas notas se sumarán para el cómputo final de la asignatura.

Como se ha indicado, la evaluación de la primera y segunda convocatoria seguirá el mismo formato indicado; es decir, el 50% de la nota total se podrá conseguir mediante la realización del examen. El 50% restante se obtendrá de las actividades durante el curso.

Las matrículas de honor se otorgarán en función de número de matriculados y siempre a las mejores notas que superen el 9. En el caso de que dos o más alumnos estuvieran en las mismas condiciones numéricas para obtener la matrícula de honor, el desempate se hará del siguiente modo: 1) el/la estudiante que tenga mayor nota en el examen obtendrá la matrícula de honor 2) si la nota del examen fuera igual, se procedería a realizar una prueba (una pregunta corta sobre el contenido de la asignatura) para el desempate. En el supuesto caso que la nota de esta última prueba fuera igual, se declararía desierta dicha matrícula de honor.

#### **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.

Ante prácticas fraudulentas se procederá según lo determinado por el Protocolo de actuación ante prácticas fraudulentas en la Universitat de València (ACGUV 123/2020):

<https://www.uv.es/sgeneral/Protocols/C83sp.pdf>

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 calificación de la asignatura quedará sometida a lo dispuesto en la Normativa de Calificaciones de la Universitat de València (ACGUV 12/2004).

([http://www.uv.es/graus/normatives/Reglament\\_qualificacions.pdf](http://www.uv.es/graus/normatives/Reglament_qualificacions.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 ambas convocatorias, en el acta de la asignatura se incorporará la calificación obtenida de acuerdo con las siguientes reglas:

- Si no hay calificación del apartado de examen, la calificación será **NO PRESENTADO**, con independencia del resto.
- Si hay calificación en el apartado de examen, 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 examen, 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.

## 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.

