

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

Código	33345
Nombre	Psicobiología del Estrés
Ciclo	Grado
Créditos ECTS	4.5
Curso académico	2023 - 2024

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
SERRANO ROSA, MIGUEL ANGEL	268 - Psicobiología

RESUMEN

La asignatura Psicobiología del Estrés aborda el tema del estrés desde un punto de vista integrador, actualizado y práctico, centrándose en la respuesta de los seres humanos ante los acontecimientos de la vida cotidiana (trabajo, familia, redes sociales, ...). Actualmente la OMS considera el estrés como una epidemia del siglo XXI y para su abordaje es necesario el enfoque de la neurociencia. En este sentido, se tratará la respuesta general de estrés desde su conceptualización hasta su evaluación, focalizándose ampliamente en cómo nuestro organismo responde ante los estresores agudos o crónicos a nivel psicosocial, autonómico, endocrino e inmunológico. Por otro lado, se profundizará en un aspecto fundamental para la evaluación y tratamiento del estrés; las diferencias individuales analizando las estrategias y estilos de afrontamiento y sus efectos en la salud desde un punto de vista holístico. Por último, se abordará el tema del control de estrés dando pautas para la gestión del estrés y herramientas que permitan a los estudiantes ser capaces de intervenir. A lo largo de la asignatura se trabajarán ejercicios prácticos para incrementar las competencias en el tratamiento del estrés, incluyendo programas de intervención para la reducción del mismo.



Todos estos conocimientos se relacionarán con conocimientos adquiridos previamente en las asignaturas de Psicoendocrinología, Psicología Fisiológica I y II y Fundamentos de Psicobiología.

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
TOTAL	112,50	

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:

SE1.- Valoración de contenidos teóricos y prácticos mediante pruebas orales, escritas o de desempeño de destrezas. Se realizará mediante examen objetivo basado en el contenido impartido en clase más la bibliografía obligatoria. Este apartado supone el 50 % de la nota final.

SE2.- El 50 % restante se podrá obtener mediante la participación en trabajos grupales y en las actividades de clase, trabajos, participación. Este 50% será recuperable para la 2ª convocatoria (es decir, si las actividades/trabajos no se presentan durante el curso deberán presentarse el día del examen de la 2ª convocatoria).

Requisitos mínimos

Para aprobar la asignatura, tanto en primera como en segunda convocatoria, se debe obtener mínimo de:

- 2 puntos (sobre 5) en SE1 y
- 2,5 puntos (sobre 5) en SE2 (los trabajos grupales y actividades de clases).

No obstante, para aprobar la asignatura se ha de obtener, como mínimo, un 5 sobre 10 en la calificación final.

ADVERTENCIA SOBRE PLAGIO

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.



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>

SISTEMA DE CALIFICACIÓN

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

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.

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, y 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.

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.

Complementarias

- Chandola, T., Heraclides, A., & Kurami, M. (2010). Psychosocial biomarkers of workplace stressors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35, 51-57.
- Conrad, CH D (ed) *The Handbook of Stress*. Wiley-Blackwell, 2011.
- Danhof-Pont, M., Van Heen, T., & Zitman, F.G. (2011). Biomarkers in burnout: a systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(6), 505-524.
- Everly, George S., Jr ; Lating, Jeffrey M (2019). *A clinical guide to the Treatment of the Human Stress Response*. New York. Springer.
- Fink, G. (2019). *Handbook of Stress (vol 1-4)*. San Diego. Elsevier Science & Technology.
- McEwen, B.S. and Wingfield, J.C. The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Horm. & Behav.* 43:2-15 (2003).
- Sanacora et al. (2022). The stressed synapse 2.0: pathophysiological mechanisms in stress-related neuropsychiatric disorders. *Nature Reviews Neuroscience*, 23, 86-103.
- Sandí, C., Venero, C y Cordero, M.I. (2001). Estrés, memoria y trastornos asociados. Ariel Neurociencia. Barcelona
- 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.
- *Stress & Health: Biological and Psychological Interactions/Lovallo WR, 2e edition 2005/Sage Publications*
- Turner et al. (2020). Psychological stress reactivity and future health and disease outcomes: A systematic review of prospective evidence. *Psychoneuroendocrinology*, 114, 104599
- Vos et al., (2023). Generalizable machine learning for stress monitoring from wearable devices: A systematic literature review. *International Journal of Medical Informatics*, 173, 105026.