

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

Codi	33345
Nom	Psicobiologia de l'estrès
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	4.5
Curs acadèmic	2023 - 2024

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 - Psicobiologia del estrès	Optativa

Coordinació

Nom	Departament
SERRANO ROSA, MIGUEL ANGEL	268 - Psicobiologia

RESUM

La assignatura de Psicobiologia de l'Estrès aborda el tema de l'estrès des d'un punt de vista integrador, actualitzat i pràctic, centrant-se en la resposta dels éssers humans als esdeveniments de la vida quotidiana (treball, família, xarxes socials, etc.). Actualment, l'Organització Mundial de la Salut considera l'estrès com una epidèmia del segle XXI i per a abordar-ho és necessari l'enfocament de la neurociència. En aquest sentit, es tractarà la resposta general de l'estrès des de la seva conceptualització fins a la seva avaluació, focalitzant-se àmpliament en com el nostre organisme respon als estressors aguts o crònics a nivell psicosocial, autonòmic, endocrí i immunològic. D'altra banda, s'aprofundirà en un aspecte fonamental per a l'avaluació i tractament de l'estrès: les diferències individuals analitzant les estratègies i estils d'afrontament i els seus efectes en la salut des d'un punt de vista holístic. Finalment, s'abordarà el tema del control de l'estrès donant pautes per a la gestió de l'estrès i eines que permeten als estudiants ser capaços d'intervindre. Al llarg de l'assignatura es treballaran exercicis pràctics per a augmentar les competències en el tractament de l'estrès, incloent programes d'intervenció per a la reducció del mateix. Tots aquests coneixements es relacionaran amb coneixements adquirits prèviament en les assignatures de Psicoendocrinologia, Psicologia Fisiològica I i II, i Fonaments de Psicobiologia.



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 puguen 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 d'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 d'afrontament

Introducció

Estils i estratègies d'afrontament: 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 teòricopràctiques	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 de l'alumnat es basarà en els següents apartats, tant en la primera com en la segona convocatòria:

SA1: Valoració de continguts teòrics i pràctics mitjançant proves orals, escrites o de realització de destreses. Es realitzarà mitjançant un examen objectiu basat en el contingut impartit en classe i en la bibliografia obligatòria. Aquest apartat suposa el 50% de la nota final.

SA2: El 50% restant es podrà obtenir mitjançant la participació en treballs grupals i en les activitats de classe, treballs, participació. Aquest 50% serà recuperable per a la segona convocatòria (és a dir, si les activitats/treballs no es presenten durant el curs, s'hauran de presentar el dia de l'examen de la segona convocatòria).

Requisits mínims:

Per aprovar l'assignatura, tant en la primera com en la segona convocatòria, s'ha d'obtenir un mínim de:

2 punts (sobre 5) en SE1 i

2,5 punts (sobre 5) en SE2 (els treballs grupal i les activitats de classe).

No obstant això, per aprovar l'assignatura, s'ha d'obtenir, com a mínim, un 5 sobre 10 en la qualificació final.

ADVERTÈNCIA SOBRE PLAGI:

La còpia o plagi manifest de qualsevol tasca d'avaluació comportarà la impossibilitat de superar l'assignatura, sotmetent-se seguidament als procediments disciplinaris oportuns.

Tengueu 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 deure d'un 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 per tal de verificar el grau de participació i assoliment dels objectius fixats per a qualsevol tasca desenvolupada. No acceptar aquesta verificació suposarà no superar la tasca o activitat en qüestió.

Davant de pràctiques fraudulentes, es procedirà segons el que determina el Protocol d'actuació davant de pràctiques fraudulentes a la Universitat de València (ACGUV 123/2020):
<https://www.uv.es/sgeneral/Protocols/C83sp.pdf>

SISTEMA DE QUALIFICACIÓ:



La qualificació de l'assignatura estarà sotmesa al que disposa 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 regulació, la qualificació s'expressarà en una escala numèrica de 0 a 10 amb un decimal, utilitzant la següent escala de qualificació:

De 0 a 4,9: Suspès.

De 5 a 6,9: Aprovat.

De 7 a 8,9: Notable.

De 9 a 10: Sobresalient o sobresalient matrícula d'honor.

Només es sumaran els diferents apartats contemplats en l'avaluació quan es superin els requisits mínims establerts per a cadascun d'ells.

Les matrícules d'honor s'atorgaran en funció del nombre de matriculats i sempre a les millors notes que superin el 9. En el cas que dos o més alumnes es troben en les mateixes condicions numèriques per a obtenir la matrícula d'honor, el desempat es farà de la següent manera: 1) l'estudiant amb la nota més alta a l'examen obtindrà la matrícula d'honor, i 2) si la nota de l'examen és igual, es procedirà a realitzar una prova (una pregunta curta sobre el contingut de l'assignatura) per al desempat. En el supòsit cas que la nota d'aquesta última prova siga igual, es declararà deserta la matrícula d'honor.

En ambdues convocatòries, a l'acta de l'assignatura s'incorporarà la qualificació obtinguda d'acord amb les següents regles:

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

Si hi ha qualificació en l'apartat d'examen i aquesta no arriba als requisits mínims, constarà SUSPÈS i nota numèrica en base 10 de la qualificació d'aquest apartat.

Si hi ha qualificació en l'apartat d'examen i aquesta supera els requisits mínims establerts, però no es compleixen aquests requisits en algun dels altres apartats, constarà SUSPÈS i nota numèrica en base 10 de la qualificació de l'apartat per la qual no es 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.

Complementàries

- 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.