

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA**

Codi: 33345
Nom: Psicobiologia de l'estrès
Cicle: Grau
Crèdits ECTS: 4,5
Curs acadèmic: 2025-26

TITULACIONS

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

MATÈRIES

Titulació	Matèria	Caràcter
1319 - Grau Psicologia	Psicobiologia de l'estrès	OPTATIVA

COORDINACIÓ

SERRANO ROSA MIGUEL ANGEL

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.

CONEXEMENTS PREVIS**RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ**

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.



COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENTATGE

1319 - Grau Psicologia

Conèixer els fonaments biològics dels processos d'estrès.

Conèixer les obligacions deontològiques de la psicologia i ajustar-s'hi

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.

Promoure i incidir en la salut, qualitat de vida i benestar dels individus, grups, comunitats i organitzacions.

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 hagen desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per a emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Que els estudiants puguen transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

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.

Saber proporcionar retroalimentació als destinataris de forma adequada i precisa.

Ser capaç d'elaborar informes orals i escrits.

Ser capaç de descriure i mesurar variables i processos cognitius, emocionals, psicobiològics i conductuals relacionats amb l'estrès.

Valorar les aportacions que proporciona la investigació científica al coneixement i la pràctica professional.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS



1. CONCEPTE D'ESTRÈS. CLASIFICACIÓ

Concepte d'estrès: De l'homeòstasi a la al·lostasi.
Models d'estrès laboral.
Tipus d'estressors laborals.
Fonts d'informació en estrès.

2. RESPOSTA PSICOBIOLOGICA 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 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 (HORES)

**ACTIVITATS PRESENCIALS**

Activitat	Hores
Teoria-Pràctiques	45,00
Total hores	45,00

ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	0,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	15,00
Estudi i treball autònom	22,50
Preparació de classes	0,00
Preparació d'activitats d'avaluació	0,00
Resolució de casos pràctics	30,00
Total hores	67,50

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**SISTEMES D'AVAUACIÓ**

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 90% de la nota final.

SA2: El 10% restant es podrà obtenir mitjançant la participació en treballs i en les activitats de classe i participació activa. Aquest 10% SERÀ RECUPERABLE MITJANÇANT PREGUNTES A L'EXAMEN OFICIAL.



Requisits mínims:

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

- 4.5 punts (sobre 9) en SE1

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/Protocolos/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: Aprobat.

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.

BIBLIOGRAFIA

Referències Bàsiques:

Serrano, M. A. & Salvador, A. (2015). *Psicobiología del Estrés*. Pearson Custom.

Serrano, M. Á., Costa, R., & San Miguel, N. (Coords.). (2024). *Psicobiología del estrés: Libro de casos clínicos*. Editorial Tirant Lo Blanch.

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

Referències Complementàries:

Conrad, CH D (ed) *The Handbook of Stress*. Wiley-Blackwell, 2011

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.