



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT
PSICOBIOLOGIA

Coordinació: Montse Esquerda

Any acadèmic 2014-15

Informació general de l'assignatura

| | |
|---|---|
| Denominació | PSICOBIOLOGIA |
| Codi | 100555 |
| Nombre de crèdits ECTS | 0 |
| Grups | 1 |
| Crèdits teòrics | 0 |
| Crèdits pràctics | 0 |
| Coordinació | Montse Esquerda |
| Horari de tutoria/lloc | dimecres matí, 11h, despatx departament cirurgia |
| Departament/s | cirurgia i medicina |
| Modalitat | Presencial |
| Informació important sobre tractament de dades | Consulteu aquest enllaç per a més informació. |
| Idioma/es d'impartició | catàla |
| Grau/Màster | grau en Medicina |
| Horari de tutoria/lloc | dimecres matí, 11h, despatx departament cirurgia |
| Adreça electrònica professor/a (s/es) | mesquerda@cirurgia.udl.cat |

Montse Esquerda
Josep Pifarre

Informació complementària de l'assignatura

L'assignatura de psicobiologia de l'estrés i les emocions té dues parts diferenciades.

En la primera part s'aborda les bases biològiques de l'estrés i les emocions, així com la seva influència en la salut. Es parteix de la idea que la conducta és una característica biològica en virtut de la qual els éssers humans podem establir una relació activa i adaptativa amb el medi ambient, però segons les demandes del medi poden ocasionar dificultats.

La conducta d'una persona estarà en funció del seu genotip (informació genètica que recull la història evolutiva de la seva espècie) i de la interacció d'aquesta amb l'ambient que es desenvolupa o viu. En aquest context, queda clar que, dins el conjunt de sistemes que regulen l'activitat biològica dels éssers vius, el sistema neuroendocrí, per l'estreta relació que existeix entre ell i la conducta, és el més important per l'explicació del comportament.

Per conèixer la conducta humana d'una persona, és molt important el conèixer les característiques biològiques del mateix, com i en quina mesura aquestes característiques es veuen influïdes pels gens, quins mecanismes modifiquen la informació genètica durant l'evolució i, per últim, quines són les característiques del sistema neuroendocrí que permeten regular i establir una relació activa amb el medi ambient, es a dir, emetre un comportament. D'altra banda és important conèixer com factors ambientals poden provocar respostes d'estrés en la persona.

En la segona part de l'assignatura, és en format de taller pràctic sobre estratègies de maneig de l'estrés mitjançant mindfulness.

Estudis recents mostren alts nivells d'ansietat en estudiants de medicina així com en professionals sanitaris joves, amb alts nivells de burn-out. La competència professional i clínica està inversament relacionada amb el burn-out.

Múltiples estudis mostren l'eficàcia d'una tècnica estructurada com el mindfulness en la reducció de l'estrés i la fatiga emocional tan en estudiants de medicina com professionals sanitaris.

Objectius acadèmics de l'assignatura

1. Conèixer les principals bases biològiques les emocions i estrés, des del punt de vista anatòmic, fisiològic i psicològic.
2. Interpretar les emocions i estrés com una característica biològica en virtut de la qual els humans podem establir una relació activa i adaptativa amb el medi.
3. Saber diferenciar els aspectes més neurobiològics d'aquells més ambientals en la gènesi i manteniment de les emocions humanes.
4. Reconèixer la influència de les emocions i estrés en la salut.
5. Adquirir estratègies de maneig de l'estrés i ansietat
6. Reconèixer i detectar els factors estressants associats a les professions sanitàries
7. Aprendre estratègies personals d'auto-cura
8. Millorar habilitats professionals, com observar, acceptar, no jutjar, acollir, empatitzar, establir el vincle, prendre distància.

Competències

- 1 Assolir coneixements relacionats amb la psicobiologia d'el·l'estrés i les emocions
2. Adquirir competències en el reconeixement de factors implicats en l'estrés
3. Adquirir competències en el maneig d'estrés i afrontament mitjançant mindfulness

Continguts fonamentals de l'assignatura

1. Bases teòriques de la psicobiologia de les emocions
2. Psicobiologia de l'estrés
3. Factors associats al desenvolupament de l'estrés
4. Burn-out mèdic
5. taller estructurat de mindfulness

Eixos metodològics de l'assignatura

Classes teòriques

taller pràctic mindfulness

Sistema d'avaluació

- Assistència a classes/tallers
- Qüestionaris pre i post intervenció en mindfulness

Bibliografia i recursos d'informació

Del Abril Alonso A, et al. Prácticas de Fundamentos Biológicos de la conducta. Editorial Sanz y Torres, Madrid, 2005.

Carlson NR. Fisiología de la conducta 8ª Edición. Pearson, Madrid, 2006

Pinel JPJ. Biopsicología. Prentice Hall, Pearson Education, Madrid, 2000.

Rosenzweig Mark R, et al. Psicología biológica, una introducción a la neurociencia conductual, cognitiva y clínica. Ariel, Barcelona, 2001

Germer, G.K., (2011). El poder del mindfulness. Barcelona: Paidós.

Kabat-Zinn, J. (2006). *Vivir con Plenitud las Crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.* (2ª ed.). Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la Atención Plena.* Barcelona: Kairós.

Amutio, A. (2006). *Relajación y Meditación. Un manual práctico para afrontar el estrés.* Madrid: Biblioteca Nueva.

Edelman G. M. y Tononi, G. (2002). *El Universo de la Consciencia. Cómo la materia se convierte en imaginación.* Barcelona: Crítica

Simón, V. (2011). Aprender a practicar mindfulness. Barcelona: Sello Editorial.