



Universitat de Lleida

# GUIA DOCENT **PSICOBIOLOGIA**

Coordinació: ESQUERDA ARESTE, MONTSERRAT

Any acadèmic 2022-23

## Informació general de l'assignatura

<b>Denominació</b>	PSICOBIOLOGIA			
<b>Codi</b>	100555			
<b>Semestre d'impartició</b>	2N SEMESTRE - GRAU- JUN/SET			
<b>Caràcter</b>	Grau/Màster	Curs	Caràcter	Modalitat
	Grau en Medicina	2	OPTATIVA	Presencial
<b>Nombre de crèdits assignatura (ECTS)</b>	3			
<b>Tipus d'activitat, crèdits i grups</b>	<b>Tipus d'activitat</b>	PRAULA	TEORIA	
	<b>Nombre de crèdits</b>	1.5	1.5	
	<b>Nombre de grups</b>	1	1	
<b>Coordinació</b>	ESQUERDA ARESTE, MONTSERRAT			
<b>Departament/s</b>	CIRURGIA			
<b>Informació important sobre tractament de dades</b>	Consulteu <a href="#">aquest enllaç</a> per a més informació.			
<b>Idioma/es d'impartició</b>	catala			

Professor/a (s/es)	Adreça electrònica professor/a (s/es)	Crèdits impartits pel professorat	Horari de tutoria/lloc
ESQUERDA ARESTE, MONTSERRAT	montse.esquerda@udl.cat	3	

## 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 desenvolupi o visqui. 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.

Aquesta part dedica una part a aprofundir en l'estres acadèmic en estudiants de medicina i l'estres i burn-out en metges. 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.

En la segona part de l'assignatura, és en format de taller pràctic sobre estratègies de maneig de l'estrés mitjançant diferent tipus de tècniques com serien la respiració, diferents tipus de relaxacions i la meditació amb tècnica de mindfulness.

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 emocons 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'estres 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 de respiració, relaxació, i meditació

## Sistema d'avaluació

- 50 % Assistència a classes/tallers ( es passarà full assistència)
- 25 % avaluació continuada
- 25 % avaluació final

## 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.