



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT **PSICOBIOLOGIA**

Coordinació: LAFARGA GIRIBETS, MARIA ANTONIA

Any acadèmic 2023-24

Informació general de l'assignatura

Denominació	PSICOBIOLOGIA			
Codi	100555			
Semestre d'impartició	2N SEMESTRE - GRAU- JUN/SET			
Caràcter	Grau/Màster	Curs	Caràcter	Modalitat
	Grau en Medicina	2	OPTATIVA	Presencial
Nombre de crèdits assignatura (ECTS)	3			
Tipus d'activitat, crèdits i grups	Tipus d'activitat	PRAULA	TEORIA	
	Nombre de crèdits	1.5	1.5	
	Nombre de grups	1	1	
Coordinació	LAFARGA GIRIBETS, MARIA ANTONIA			
Departament/s	MEDICINA I CIRURGIA			
Distribució càrrega docent entre la classe presencial i el treball autònom de l'estudiant	Veure metodologia			
Informació important sobre tractament de dades	Consulteu aquest enllaç per a més informació.			
Idioma/es d'impartició	catala/castellà			
Distribució de crèdits	3 crèdits			

Professor/a (s/es)	Adreça electrònica professor/a (s/es)	Crèdits impartits pel professorat	Horari de tutoria/lloc
LAFARGA GIRIBETS, MARIA ANTONIA	mlafarga@alumnes.udl.cat	1,4	
PEÑASCAL PUJOL, EDUARDO JOSE	eduardo.penascal@udl.cat	1,2	
YUGUERO TORRES, ORIOL	oriol.yuguero@udl.cat	,4	

Objectius acadèmics de l'assignatura

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

En la primera part s'aborda les bases biològiques de l'estrès 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.

Per conèixer la conducta humana d'una persona és molt important 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'estrès en la persona.

Cal conèixer doncs la fisiopatologia de les emocions, la seva classificació i com podem gestionar les emocions que la nostra feina diària ens generen. Però també és necessari el coneixement a nosaltres mateixos. Quin és el nostre estil d'aprenentatge?

La segona part es dedica a aprofundir en l'estrès acadèmic en estudiants de medicina i l'estrès 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. Quina és la fisiopatologia de l'estrès i quina gestió en podem fer per afrontar-lo.

Cal incloure també en el procés reflexiu la figura del metge malalt en diferents dimensions: el metge com a pacient i la seva relació amb l'entorn sanitari i la pròpia malaltia i la patologia generada per les interaccions establertes per la pròpia praxis en la relació metge-malalt-sistema sanitari .

Es treballarà de forma més pràctica estratègies de maneig de l'estrès mitjançant diferents tipus de tècniques

1. Conèixer les principals bases biològiques de les emocions i estrès, des del punt de vista anatòmic, fisiològic i psicològic.
2. Interpretar les emocions i estrès 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 estrès en la salut.
5. Adquirir estratègies de maneig de l'estrès 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.
9. Incloure en el procés reflexiu la figura del metge malalt en diferents dimensions: el metge com a pacient i la seva relació amb l'entorn sanitari i la pròpia malaltia i la patologia generada per les interaccions establertes per la pròpia praxis en la relació metge-malalt-sistema sanitari

Competències

Competències generals

CG1. Reconèixer les elements essencials de la professió mèdica, incloent els principis ètics i responsabilitats legals

CG 2. Comprendre la importància d'aquests principis pel benefici del pacient, de la societat i la professió, amb especial atenció al secret professional.

CG 4. Desenvolupar la pràctica professional amb respecte per l'autonomia del pacient, les seves creences i cultura.

CG 5. Reconèixer les pròpies limitacions i la necessitat de mantenir i actualitzar la competència professional, donant especial importància a l'aprenentatge de forma autònoma de nous coneixements i tècniques i a la motivació per la qualitat.

CG 6. Desenvolupar la pràctica professional amb respecte als altres professionals de la salut.

Competències específiques

1 Assolir coneixements relacionats amb la psicobiologia de l'estrès i les emocions

2. Adquirir competències en el reconeixement de factors implicats en l'estrès

3. Adquirir competències en el maneig d'estrès i afrontament

45. Reconèixer la necessitat de mantenir la competència professional

66. Conèixer la història de la salut i la malaltia

Les competències estratègiques de la Universitat de Lleida:

3. Domini de les TIC.

4. Respecte als drets fonamentals d'igualtat entre homes i dones, a la promoció dels Drets Humans i als valors propis d'una cultura de pau i de valors democràtics

Continguts fonamentals de l'assignatura

Continguts fonamentals de l'assignatura

1. Bases teòriques de la psicobiologia de les emocions
2. Psicobiologia de l'estrès
3. Factors associats al desenvolupament de l'estrès
4. Burn-out mèdic
5. Segones víctimes
6. Estratègies per afrontar l'estrès

Eixos metodològics de l'assignatura

Classes magistrals /participatives:

Es realitzaran per a tots els alumnes. Tenen com a finalitat donar una visió general del contingut bàsic de les parts de l'assignatura.

Fomentar en qualsevol activitat la reflexió personal. Es treballarà en petit i gran grup.

Activitats virtuals:

Seràn realitzades a través del campus virtual Sakai.

Tutories:

Es realitzaran a petició de l'alumne, són opcionals i tindran lloc sota cita prèvia per correu electrònic. Té com a objectiu principal posar en comú els continguts temàtics, orientar els aprenentatges, aclarir dubtes i ajudar en la elaboració dels treballs

Pla de desenvolupament de l'assignatura

Les emocions

Què són les emocions i què ens les provoquen. La fisiopatologia i la classificació d'aquestes

Com podem treballar a partir de les emocions que tenim i com les gestionem . Introducció a la competència emocional.

Per poder gestionar bé les nostres emocions, cal que ens coneguem. Com aprenem? Els estils d'aprenentatge

L'estrès

Conèixer la fisiopatologia de l'estrès i la gestió que en fem .

Prevenió i tractament del burn-out mèdic

El metge malat: segones víctimes

Maneig d'estrès i afrontament. Autoconeixement emocional i tècniques per una gestió emocional eficaç

Debat. L'afrontament davant la mort

Sistema d'avaluació

Per poder obtenir la qualificació d'apte cal l'assistència a un mínim del 80% de les sessions siguin de forma presencial i treure com a **mínim un 6.5, essent totes les activitats obligatòries**

- Lectura i anàlisi de textos/material audiovisual: fins al 30% nota

- Avaluació del treball presentat en grup sobre les emocions: fins al 25% nota
- Autoavaluació del l'estil d'aprenentatges, grau de burnout i de la competència emocional, amb una reflexió final sobre els seus resultats. fins al 30% nota
- Anàlisi reflexiu sobre el que ha après i com ho portarà a terme. fins al 15% nota

En el cas d'un alumne que no superi la nota mínima es plantejarà en segona convocatòria una activitat a determinar pels docents

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, Perason 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.