



Universitat de Lleida

GUÍA DOCENTE **PSICOBIOLOGÍA**

Coordinación: LAFARGA GIRIBETS, MARIA ANTONIA

Año académico 2023-24

Información general de la asignatura

Denominación	PSICOBIOLOGÍA			
Código	100555			
Semestre de impartición	2o SEMESTRE - GRADO - JUN/SET			
Carácter	Grado/Máster	Curso	Carácter	Modalidad
	Grado en Medicina	2	OPTATIVA	Presencial
Número de créditos de la asignatura (ECTS)	3			
Tipo de actividad, créditos y grupos	Tipo de actividad	PRAULA	TEORIA	
	Número de créditos	1.5	1.5	
	Número de grupos	1	1	
Coordinación	LAFARGA GIRIBETS, MARIA ANTONIA			
Departamento/s	MEDICINA Y CIRUGÍA			
Distribución carga docente entre la clase presencial y el trabajo autónomo del estudiante	Ver metodología			
Información importante sobre tratamiento de datos	Consulte este enlace para obtener más información.			
Idioma/es de impartición	catalán/castellano			
Distribución de créditos	3 créditos			

Profesor/a (es/as)	Direcció electrònica\nprofesor/a (es/as)	Crédits impartidos por el profesorado	Horario de tutoría/lugar
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	

Información complementaria de la asignatura

Dependiendo de la situación epidemiológica del momento, alguna de las clases se podrá realizar de forma telemática a través de la plataforma Sakai u otras plataformas. Que serán debidamente acordadas con el alumnado.

Se priorizará en todo momento las clases presenciales y participativas pero la asignatura cuenta con un plan de contingencia para poderse llevar a cabo en caso de no poderse realizar todas/alguna actividad presencialmente.

Información UdL:

Informació sobre la transmissió i l'enregistrament de dades personals dels docents i dels estudiants de la Universitat de Lleida arran de la impartició de docència en instal·lacions de la UdL i a distància

La Universitat de Lleida informa que, en funció dels canvis a què es vegi obligada d'acord amb les instruccions de les autoritats sanitàries, les disposicions de la UdL o l'assegurament de la qualitat de la docència, pot transmetre, registrar i usar la imatge, la veu o, si s'escau, l'entorn físic triat pels docents i pels alumnes, amb l'objectiu d'impartir la docència en instal·lacions de la UdL o a distància.

Al seu torn, encoratja les persones afectades perquè, en el cas de la docència a distància, triïn els espais que menys incidència tinguin en la seua intimitat.

I, en general, es recomana optar preferentment per les interaccions en el xat o sense activar la càmera, quan no es duguin a terme activitats docents que per les seues característiques exigeixin una interacció oral o visual.

El responsable de l'enregistrament i l'ús d'aquestes dades personals és la Universitat de Lleida –UdL– (dades de contacte del representant: Secretaria General. Plaça de Víctor Siurana, 1, 25003 Lleida; sg@udl.cat; dades de contacte del delegat de protecció de dades: dpd@udl.cat).

Aquestes dades personals s'utilitzaran exclusivament per a les finalitats inherents a la docència de l'assignatura. En particular, l'enregistrament compleix les funcions següents:

- Oferir la possibilitat d'accedir als continguts en línia i, si s'escau, a mode de formació asíncrona.
- Garantir l'accés als continguts als estudiants que, per raons tecnològiques, personals o de salut, entre d'altres, no hi hagin pogut participar.
- Constituir un material d'estudi per a la preparació de l'avaluació.

Resta absolutament prohibit l'ús de les dades transmiseses i dels enregistraments per a altres finalitats, o en àmbits aliens al Campus Virtual, on romandran arxivats, de conformitat amb la [política de propietat intel·lectual i](#)

[industrial](#) de tots els continguts inclosos en webs propietat de la UdL.

En cas que n'hi hagin, els enregistraments es conservaran durant el temps que decideixi qui imparteix l'assignatura, d'acord amb criteris estrictament acadèmics, i, a tot estirar, s'han d'eliminar al final del curs acadèmic actual, en els termes i condicions previstes en la normativa sobre conservació i eliminació dels documents administratius de la UdL, i les taules d'avaluació documental aprovades per la Generalitat de Catalunya (<http://www.udl.cat/ca/serveis/arxiu/>).

Aquestes dades personals són imprescindibles per impartir la docència en l'assignatura, i la definició dels procediments de docència, en especial la que es fa a distància, és una potestat de la UdL en el marc del seu dret d'autonomia universitària, com preveuen l'article 1.1 i l'article 33.1 de la Llei orgànica 6/2001, de 21 de desembre, d'universitats. Per aquest motiu, la UdL no necessita el consentiment de les persones afectades per transmetre'n o enregistrar-ne la veu, la imatge i, si s'escau, l'entorn físic que hagin triat, amb aquesta exclusiva finalitat, d'impartir la docència en l'assignatura.

La UdL no cedirà les dades a tercers, llevat dels casos estrictament previstos en la Llei.

Les persones afectades poden accedir a les seues dades; sol·licitar-ne la rectificació, supressió o portabilitat; oposar-se al tractament i sol·licitar-ne la limitació, sempre que sigui compatible amb les finalitats de la docència, mitjançant un escrit tramès a l'adreça dpd@udl.cat. També poden presentar una reclamació adreçada a l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades, mitjançant la seua electrònica de l'Autoritat (<https://seu.apd.cat>) o per mitjans no electrònics.

Objetivos académicos de la asignatura

La asignatura de psicobiología del estrés y las emociones tiene dos partes bien diferenciadas.

En la primera parte se abordan las bases biológicas del estrés y las emociones, así como su influencia en la salud. Se parte de la idea que la conducta es una característica biológica en virtud de la cual los seres humanos pueden establecer una relación activa y adaptativa con el medio ambiente, pero dependiendo de las demandas del medio pueden provocar dificultades.

Para conocer la conducta humana es muy importante conocer las características biológicas del mismo, cómo y en qué medida estas características se ven influidas por los genes, qué mecanismos modifican la información genética durante la evolución y, por último, cuales son las características del sistema neuroendocrino que permiten regular y establecer una relación activa con el medio ambiente, es decir, emitir un comportamiento. Por otra parte, es importante conocer como los factores ambientales pueden provocar respuestas de estrés en las personas.

Debemos conocer pues la fisiopatología de las emociones, su clasificación y como podemos gestionar las emociones que nuestro quehacer diario nos generan. Pero también es necesario conocernos a nosotros mismos. ¿Cual es nuestro estilo de aprendizaje?

La segunda parte se dedica a profundizar en el estrés académico en estudiantes de medicina y el estrés y burn-out en sanitarios. Estudios recientes muestran altos niveles de ansiedad en estudiantes de medicina así como en profesionales sanitarios jóvenes, con altos niveles de burn-out. ¿Cual es la fisiopatología del estrés y que gestión podemos realizar para afrontarlo?

Debemos incluir tambien en el proceso reflexivo la figura del médico enfermo en las diferentes dimensiones: el médico como paciente y su relación con el entorno sanitario y la propia enfermedad y la patología generada por las interacciones establecidas por la propia praxis en la relación médico-paciente-sistema sanitario.

Se trabajará de forma más práctica estrategias de manejo del estrés mediante diferentes tipos de técnicas.

1. Conocer las principales bases biológicas de las emociones y del estrés, desde el punto de vista anatómico, fisiológico y psicológico.
2. Interpretar las emociones y el estrés como una característica biológica en virtud de la cual los humanos podemos establecer una relación activa y adaptativa con el medio.
3. Saber diferenciar los aspectos más neurobiológicos de los ambientales en la génesis y el mantenimiento de las emociones humanas.

4. Reconocer la influencia de las emociones y estrés en la salud
5. Adquirir estrategias de manejo del estrés y la ansiedad
6. Reconocer y detectar los factores estresantes asociados a las profesiones sanitarias.
7. Aprender estrategias personales de autocuidado
8. Mejorar habilidades profesionales como observar, aceptar, no jugar, acoger, empatizar, establecer vínculos, tomar distancia...
9. Incluir en el proceso reflexivo la figura del médico enfermo en diferentes dimensiones: el médico como paciente y su relación con el entorno sanitario y su propia enfermedad y la patología generada por las interacciones establecidas por la propia praxis en la relación médico-paciente-sistema sanitario

Competencias

Competencias generales

CG1. Reconocer los elementos esenciales de la profesión médica, incluyendo los principios éticos y las responsabilidades legales.

CG 2. Comprender la importancia de tales principios para el beneficio del paciente, de la sociedad y la profesión, con especial atención al secreto profesional.

CG 4. Desarrollar la práctica profesional con respeto a la autonomía del paciente, a sus creencias y cultura.

CG 5. Reconocer las propias limitaciones y la necesidad de mantener y actualizar su competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje de manera autónoma de nuevos conocimientos y técnicas y a la motivación por la calidad.

CG 6. Desarrollar la práctica profesional con respeto a otros profesionales de la salud.

Competencias específicas

1. Adquirir conocimientos relacionados con la psicobiología del estrés y las emociones .

2. Adquirir competencias en el reconocimiento de factores implicados en el estrés

3. Adquirir competencias en el manejo del estrés y afrontamiento

45. Reconocer la necesidad de mantener la competencia profesional

66. Conocer la historia de la salud y la enfermedad

Las competencias estratégicas de la Universidad de Lleida

3. Dominio de las TIC

4. Respeto a los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres, a la promoción de los Derechos Humanos y a los valores de una cultura de paz y de valores democráticos.

Contenidos fundamentales de la asignatura

Contenidos fundamentales de la asignatura

1. Bases teóricas de la psicobiología de las emociones.
2. Psicobiología del estrés
3. Factores asociados al desarrollo del estrés
4. Burn-out médico
5. Segundas víctimas
6. Estrategias para afrontar el estrés

Ejes metodológicos de la asignatura

Clases magistrales /participativas:

Se realizarán para todos los alumnos. Tiene como finalidad dar una visión general del contenido básico de las diferentes partes de la asignatura.

Se fomentará en todas las actividades la reflexión personal.

Se trabajará en pequeño y gran grupo

Actividades virtuales

Serán realizadas a través del campus virtual Sakai

Tutorías

Se realizarán a petición del alumno, son opcionales y tendrán lugar bajo cita previa por correo electrónico. Tienen como objetivo principal poner en común los contenidos temáticos, orientar el aprendizaje, esclarecer dudas y ayudar en la elaboración de los trabajos.

Plan de desarrollo de la asignatura

Las emociones

Qué son las emociones y qué nos provocan. La fisiopatología y la clasificación de éstas.

Como podemos trabajar a partir de nuestras emociones y como las gestionamos. Introducción a la competencia emocional

Para poder gestionar nuestras emociones, es necesario conocernos. ¿Como aprendemos?. Los estilos de aprendizaje

El estrés

Conocer la fisiopatología del estrés y la gestión que hacemos de él

Prevención y tratamiento del burn-out médico

El médico enfermo: segundas víctimas

Manejo del estrés y afrontamiento. Autoconocimiento emocional y técnicas para una gestión emocional eficaz

Debate: afrontamiento ante la muerte

Sistema de evaluación

Para poder obtener la calificación de apto se necesita la asistencia a un mínimo del 80% de las sesiones, sean de forma presencial y **además una nota mínima de 6.5 puntos** en las siguientes actividades, siendo todas ellas obligatorias.

- Lectura y análisis de textos/material audiovisuales: hasta el 30% nota
- Evaluación del trabajo presentado en grupo sobre las emociones: hasta el 25% nota
- Autoevaluación del estilo de aprendizaje, grado de burn-out y de la competencia emocional, con una reflexión final sobre los resultados: hasta el 30% nota
- Análisis reflexivo sobre qué he aprendido y cómo lo aplicaré: hasta el 15% nota

En el caso que el alumno no supere la nota mínima se planteará en segunda convocatoria una actividad a determinar por los docentes.

Bibliografía y recursos de información

- 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.