

## Fisiología del Bienestar: mente sana en un cuerpo sano (3109G01071 / 2016)

---

### Datos generales

---

**Curso académico:** 2016

**Descripción:** El estrés crónico provoca trastornos de salud, pero el ejercicio físico y la relajación pueden ser útiles para combatirlo. Esta optativa tiene como objetivo comprender los mecanismos fisiológicos asociados a estas estrategias no farmacológicas, centrándose en los que conducen al bienestar emocional y físico.

**Créditos ECTS:** 5

### Grupos

---

#### Grupo A

Duración: Semestral, 1º semestre

Profesorado: BELTRAN ALVAREZ PEREZ , PERE BOADAS VAELLO , MERITXELL DEULOFEU FIGUERAS , MARTA PORTERO TRESSERRA , ARIADNA SARRATS CARBO , JORDI VICENS BORDAS

Lengua de las clases: Inglés (100%)

Horarios:

Actividad	Horario	Grupo de clase	Aula
Teoría		1	
Aprendizaje basado en problemas		1	
Aprendizaje basado en problemas		2	
Aprendizaje basado en problemas		3	
Aprendizaje basado en problemas		4	

### Competencias

---

- Reconocer los elementos esenciales de la profesión médica, que incluyan los principios éticos, las responsabilidades legales y el ejercicio profesional centrado en el paciente.
- Desarrollar la práctica profesional con respeto por los otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades de trabajo en equipo.
- Comunicarse de modo efectivo y claro, tanto oralmente como por escrito, con los pacientes, los familiares, los medios de comunicación y otros profesionales.
- Conocer, valorar críticamente y saber utilizar las fuentes de información clínica y biomédica para obtener, organizar, interpretar y comunicar la información científica y sanitaria.
- Saber utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en las actividades clínicas, terapéuticas, preventivas y de investigación.

- Tener, en la actividad profesional, un punto de vista crítico, creativo, con escepticismo constructivo y orientado a la investigación.
- Garantizar el conocimiento adecuado de la lengua inglesa, tanto oral como escrita, teniendo en cuenta las especificidades del registro médico para poder comunicarse eficazmente a la comunidad internacional científica y profesional.

### Contenidos

---

1. Study of physiological stress and its associated adverse effects on the physiological systems.
2. Identify physiological mechanisms that link stress with cognitive, emotional and physical disorders
3. Physiological mechanisms associated with physical exercise that may explain its beneficial effects on managing stress and strengthening of wellness.
4. Physiological mechanisms associated with relaxation strategies that may explain their beneficial effects on managing stress and strengthening of wellness.
5. Promotion of non-pharmacological healthy strategies that boost mental and physical wellness and explain their benefits on both public and individual health.
6. Measures and analysis of variation of physiological parameters during stress, physical exercise and relaxation activities.

### Actividades

---

Tipo de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Aprendizaje basado en problemas (PBL)	18	60	78
Clases participativas	8	8	16
Clases prácticas	6	3	9
Elaboración de trabajos	0	15	15
Prueba de evaluación	2	4	6
Tutorías	1	0	1
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>90</b>	<b>125</b>

### Bibliografía

---

- *More specific bibliography will be provided in due course on the moodle website (2016). Recuperado , a <http://moodle2.udg.edu/>*
- *Fox, Stuart Ira (cop. 2011). A Laboratory guide to human physiology: concepts and clinical applications (14th ed.). Boston: McGraw Hill. [Catálogo](#)*
- *Carroll, Robert G (cop. 2010). Problem-based physiology. Philadelphia: Saunders Elsevier. [Catálogo](#)*

- Rowland, Thomas W (1996). *Developmental exercise physiology*. Champaign [etc.]: Human Kinetics. [Catálogo](#) 
- W. Larry Kenney, Jack Wilmore, David Costill (2015). *Physiology of Sport and Exercise (6th)*. Human Kinetics.
- Kandel, Eric R. (cop. 2000). *Principles of neural science (4th ed.)*. New York [etc.]: McGraw-Hill. [Catálogo](#) 
- Hall, John E. (John Edward) (cop. 2011). *Guyton and Hall textbook of medical physiology (12a ed.)*. Philadelphia: Elsevier Saunders. [Catálogo](#) 
- Carlson, Neil R (2014). *Physiology of behavior (11th ed.)*. Essex: Pearson Education. [Catálogo](#) 
- *Journal of exercise science & fitness* ([2003]-). Singapore: Elsevier. Recuperado 06-09-2016, a <http://www.sciencedirect.com/science/journal/1728869X> [Catálogo](#) 
- *BMC sports science, medicine & rehabilitation* (2013-). [London]: BioMed Central. Recuperado 06-09-2016, a <http://search.proquest.com/publication/54981> [Catálogo](#) 
- *Journal of science and medicine in sport* (1998-). Belconnen: Sports Medicine Australia. Recuperado 06-09-2016, a <http://www.sciencedirect.com/science/journal/14402440> [Catálogo](#) 
- *The American journal of sports medicine* ([1976]-). Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications. Recuperado 06-09-2016, a <http://ajs.sagepub.com/> [Catálogo](#) 
- *Physical therapy in sport* (2000-). New York, NY: Elsevier Science Pub. Co. Recuperado 06-09-2016, a <http://search.proquest.com/publication/1226337> [Catálogo](#) 
- *British journal of sports medicine* ([19??]-). London: British Medical Association. Recuperado 06-09-2016, a <http://proquest.umi.com/pqdweb?RQT=318&pmid=45585&clientId=41459> [Catálogo](#) 
- *Journal of sports medicine and physical fitness* ([199?]-). Turin: Minerva Medica. Recuperado 06-09-2016, a <http://proquest.umi.com/pqdweb?RQT=318&pmid=11574&clientId=41459> [Catálogo](#) 
- *Sports medicine* ([1984]). Auckland, NZ [etc.]: ADIS Press Ltd. Recuperado 06-09-2016, a <http://proquest.umi.com/pqdlink?Ver=1&Exp=06-14-2014&RQT=318&PMID=86221&clientId=41459> [Catálogo](#) 
- *Psychology of sport and exercise* (2000-). New York, NY: Elsevier Science Pub. Co. Recuperado 06-09-2016, a <http://www.sciencedirect.com/science/journal/14690292> [Catálogo](#) 
- *Journal of neuroscience research* ([1975]-). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. Recuperado 06-09-2016, a [http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/\(ISSN\)1097-4547](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/(ISSN)1097-4547) [Catálogo](#) 
- *The European journal of neuroscience* ([199?]-). Oxford [etc.]: Blackwell Science Ltd. Recuperado 06-09-2016, a [http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/\(ISSN\)1460-9568](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/(ISSN)1460-9568) [Catálogo](#) 

## Evaluación y Calificación

### Actividades de Evaluación

Descripción de la actividad	Evaluación de la actividad	%
PBL sessions (3 case scenarios)	PBL sessions evaluation will account for 50% of the module evaluation. Criteria (Grade proportion) Responsibility (25%) Learning abilities (25%) Communication (25%) Interpersonal relationships (25%)	50

Exam	Online Multiple choice questionnaire exam. To pass the exam the student needs a mark of 5 out of 10.	20
Group Activity	Written report focused on the objectives of the subject. Groups must be formed by 4 or 5 people. The limits and work structure will be notified during the subject presentation session. The content and presentation of the work, its structure, editing and scientific quality will be evaluated.	30

### Calificación

Evaluation has three parts (PBL sessions, written composition and multiple choice questionnaire exam) and each one must be passed independently. Additionally, extra points may be obtained during the attendance of non-PBL activities.

In case multiple choice exam or group activity are failed, there will be a second opportunity to do them, but with a maximum score of 5 points.

### Criterios específicos de la nota «No presentado»:

Not attending PBL sessions because of a non-justified reason.  
Not attending evaluation activities

### Observaciones

Students wishing to attend this elective module must demonstrate successful completion of the modules of Structure and Function of the Human Body (M2, M3, M5 and M6).

### Asignaturas recomendadas

- Introducción al estudio de la Medicina. Estudio de la estructura y función del cuerpo humano 1
- Introducción al estudio de la Medicina. Estudio de la estructura y función del cuerpo humano 2
- Introducción al estudio de la Medicina. Estudio de la estructura y función del cuerpo humano 3
- Introducción al estudio de la Medicina. Estudio de la estructura y función del cuerpo humano 4