

Fisiología del Bienestar: mente sana en un cuerpo sano (3109G01071 / 2017)

Datos generales

Curso académico: 2017

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: **CARLES ABELLA AMETLLER** , **BELTRAN ALVAREZ PEREZ** , **PERE BOADAS VAELO** , **MARTA PORTERO TRESSERRA** , **JORDI VICENS BORDAS**

Lengua de las clases: Inglés (100%)

Competencias

- o Reconocer los elementos esenciales de la profesión médica, que incluyan los principios éticos, las responsabilidades legales y el ejercicio profesional centrado en el paciente.
- o Desarrollar la práctica profesional con respeto por los otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades de trabajo en equipo.
- o Comunicarse de modo efectivo y claro, tanto oralmente como por escrito, con los pacientes, los familiares, los medios de comunicación y otros profesionales.
- o Conocer, valorar críticamente y saber utilizar las fuentes de información clínica y biomédica para obtener, organizar, interpretar y comunicar la información científica y sanitaria.
- o Saber utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en las actividades clínicas, terapéuticas, preventivas y de investigación.
- o Tener, en la actividad profesional, un punto de vista crítico, creativo, con escepticismo constructivo y orientado a la investigación.
- o 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)	20	50	70
Prueba de evaluación	2	6	8
Sesión participativa	10	10	20
Sesión pràctica	8	4	12
Trabajo en equipo	4	10	14
Tutorías en grpo	1	0	1
Total	45	80	125

Bibliografia

- *More specific bibliography will be provided in due course on the moodle website* (2016). Recuperat , 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. [Catàleg](#)
- Carroll, Robert G (cop. 2010). *Problem-based physiology* . Philadelphia: Saunders Elsevier. [Catàleg](#)
- Rowland, Thomas W (1996). *Developmental exercise physiology* . Champaign [etc.]: Human Kinetics. [Catàleg](#)
- 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. [Catàleg](#)
- Hall, John E.|q(John Edward) (cop. 2011). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (12a ed.). Philadelphia: Elsevier Saunders. [Catàleg](#)
- Carlson, Neil R (2014). *Physiology of behavior* (11th ed.). Essex: Pearson Education. [Catàleg](#)
- *Journal of exercise science & fitness* ([2003]-). Singapore: Elsevier. Recuperat 06-09-2016, a <http://www.sciencedirect.com/science/journal/1728869X> [Catàleg](#)

- *BMC sports science, medicine & rehabilitation* (2013-). [London]: BioMed Central. Recuperat 06-09-2016, a <http://search.proquest.com/publication/54981> Catàleg
- *Journal of science and medicine in sport* (1998-). Belconnen: Sports Medicine Australia. Recuperat 06-09-2016, a <http://www.sciencedirect.com/science/journal/14402440> Catàleg
- *The American journal of sports medicine* ([1976]-). Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications. Recuperat 06-09-2016, a <http://ajs.sagepub.com/> Catàleg
- *Physical therapy in sport* (2000-). New York, NY: Elsevier Science Pub. Co.. Recuperat 06-09-2016, a <http://search.proquest.com/publication/1226337> Catàleg
- *British journal of sports medicine* ([19??]-). London: British Medical Association. Recuperat 06-09-2016, a <http://proquest.umi.com/pqdweb?RQT=318&pmid=45585&clientId=41459> Catàleg
- *Journal of sports medicine and physical fitness* ([199?]-). Turin: Minerva Medica. Recuperat 06-09-2016, a <http://proquest.umi.com/pqdweb?RQT=318&pmid=11574&clientId=41459> Catàleg
- *Sports medicine* ([1984]-). Auckland, NZ [etc.]: ADIS Press Ltd.. Recuperat 06-09-2016, a <http://proquest.umi.com/pqdlink?Ver=1&Exp=06-14-2014&RQT=318&PMID=86221&clientId=41459> Catàleg
- *Psychology of sport and exercise* (2000-). New York, NY: Elsevier Science Pub. Co.. Recuperat 06-09-2016, a <http://www.sciencedirect.com/science/journal/14690292> Catàleg
- *Journal of neuroscience research* ([1975]-). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. Recuperat 06-09-2016, a [http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/\(ISSN\)1097-4547](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/(ISSN)1097-4547) Catàleg
- *The European journal of neuroscience* ([199?]-). Oxford [etc.]: Blackwell Science Ltd.. Recuperat 06-09-2016, a [http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/\(ISSN\)1460-9568](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/(ISSN)1460-9568) Catàleg

Evaluación y Calificación

Actividades de Evaluación

Descripción de la actividad	Evaluación de la actividad	%
PBL sessions	Criteria (Grade proportion): Responsibility (25%) Learning abilities (25%) Communication (25%) Interpersonal relationships (25%)	50

Exam (1 st part)	The examination (1st part) will consist of two case scenarios with 2 questions to develop in a reasoned way in each one (PBL examination)	15
Exam (2nd part)	The examination (2nd part) will cover areas of study in relation to the PBL examination (1st part) and it will consist of twenty on line multiple choice questions.	15
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.	20

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.

Observaciones

It is recommended attend the present elective module only once the modules of Structure and Function of the Human Body (M2, M3, M5 and M6) has been successfully completed.

Asignaturas recomendadas

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