

## **FICHA DE ASIGNATURA**

**Título:** Ansiedad, estrés y salud

### **Descripción**

- Curso: 4º
- Semestre: 1º
- Créditos: 6 ECTS
- Carácter: Optativa
- Modalidad: Online

### **Contenidos:**

- Las Emociones.
- Modelos Cognitivos. Emociones y Salud.
- Ansiedad, Proceso Cognitivos y Rendimiento. Trastornos Emocionales: Vulnerabilidad. Técnicas de Intervención.
- Estrés, Ira y Hostilidad.
- Trastornos Psicofisiológicos.
- Personalidad, Estrés y Salud.
- Programas de Intervención. Emociones, Cáncer y Sistema Inmune.

### **Competencias:**

#### **Competencias básicas**

- CB.1 - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudios.
- CB.2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudios.
- CB. 3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudios) para emitir juicios que

incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

- CB. 4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CB. 5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

### **Competencias generales**

- CG.1.- Comprender e integrar los fundamentos generales del área de estudio de la Psicología, que la definen y articulan como disciplina científica
- CG.2.- Desarrollar las capacidades de abstracción, análisis y síntesis en el ámbito profesional
- CG.3.- Gestionar la información de forma crítica, dotando al alumno de las habilidades para la búsqueda, procesamiento y análisis de la información
- CG4 - Diseñar y gestionar proyectos en el área de la Psicología.
- CG5 - Analizar e interpretar los resultados de una evaluación psicológica.
- CG7 - Desarrollar la capacidad para trabajar en equipos profesionales.
- CG8 - Desarrollar la capacidad para transmitir información, problemas y soluciones sobre temas relativos a la conducta humana en entornos profesionales y no profesionales, con claridad y precisión.
- CG10 - Afrontar y resolver los problemas que se le pueden presentar en su trabajo, desarrollando la capacidad para la toma de decisiones.
- CG11 - Desarrollar las habilidades interpersonales, que le permitan liderar un grupo de trabajo
- CG12 - Desarrollar la capacidad para trabajar en un equipo multidisciplinar, desde la teoría, la investigación y la práctica psicológica.
- CG13 - Desarrollar la capacidad para realizar su trabajo de forma autónoma, siendo capaz de aplicar a la práctica los conocimientos adquiridos.
- CG15 - Adoptar una actitud empática en el desempeño de la actividad profesional.
- CG17 - Ser capaz de asumir responsabilidades en el desempeño laboral.
- CG18 - Ser capaz de abordar la actividad profesional y formativa partiendo del respeto al código deontológico que requiere la labor profesional.

- CG19 - Adoptar una actitud favorable hacia el aprendizaje permanente en todos los campos profesionales, mostrándose proactivo, participativo y con espíritu de superación ante la adquisición de nuevos conocimientos.
- CG.20.- Valorar el papel de la Psicología como herramienta para fomentar la equidad y la integración en el marco de los Derechos Humanos

### **Competencias transversales**

- CT.1 - Que los y las estudiantes se especialicen en el uso eficiente y eficaz de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación aplicadas al ámbito de estudio.
- CT.2 - Que los y las estudiantes adquieran un dominio del lenguaje específico propio del área de estudio.
- CT.3 - Que los y las estudiantes desarrollen habilidades en el trabajo colaborativo para el manejo y resolución de conflictos.
- CT.4 - Que los y las estudiantes tengan una actitud proactiva hacia los Derechos Humanos, el respeto a la igualdad de género, hacia la multiculturalidad y a la diferencia, y rechacen cualquier tipo de discriminación hacia personas con discapacidad.
- CT.5 - Que los y las estudiantes asuman un compromiso con la calidad en el ámbito de su vida profesional.
- CT. 6 - Que los y las estudiantes adquieran un nivel de madurez intelectual que les permita participar críticamente en los procesos de innovación científica y tecnológica.
- CT.7 - Que los y las estudiantes desarrollen actitudes que impliquen un compromiso claro con la ética profesional.
- CT.8 - Que los y las estudiantes adquieran habilidades que favorezcan su aprendizaje de forma autónoma a lo largo de su vida.

### **Competencias específicas de la asignatura**

- CE13 - Conocer los procesos cognitivos por los que se rige el razonamiento humano.
- CE28 - Analizar el contexto donde se desarrollan las conductas individuales, los procesos grupales y organizacionales.
- CE43 - Conocer cuáles son las características de los principales trastornos mentales en el ámbito de la Psicología Clínica y los recursos para diagnosticar

en el contexto de la salud mental.

- CE44 - Diagnosticar siguiendo los criterios propios de la profesión de psicólogo.
- CE45 - Conocer los principios y procesos básicos del funcionamiento de la personalidad y de la psicopatología
- CE46 - Conocer cuáles son las características de un comportamiento funcional y de un comportamiento disfuncional.
- CE49 - Conocer y promover la salud y la calidad de vida en individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos contextos del ejercicio profesional: educativo, clínico, de salud, comunitario y de trabajo y organizaciones, a través de los conocimientos adquiridos en el marco de la profesión de psicólogo.
- CE53 - Ser capaz de elaborar informes orales y escritos en los distintos ámbitos de actuación psicológica.

### **Resultados de aprendizaje**

- RA-1 Identificar las emociones y sus repercusiones en la salud.
- RA-2 Conocer los procesos cognitivos que implican las emociones de ansiedad y estrés y sus repercusiones en la salud.
- RA-3 Describir las técnicas de evaluación y tratamiento en el área de la salud.
- RA-4 Diferenciar en términos de salud los conceptos de normalidad y anormalidad de la ansiedad y el estrés.

### **Actividades Formativas:**

- Clases magistrales
- Metodología VIU 2.0
- Sesiones de discusión y debate
- Tutorías
- Trabajo en grupos
- Trabajo Autónomo
- Exámenes de evaluación final

### **Metodologías docentes:**

- Clases Teóricas. Interacciones audiovisuales entre docentes y estudiantes, para el desarrollo de los contenidos, el análisis conjunto de los mismos y para el planteamiento de cuestiones. Desarrollo en vídeo de contenidos relevantes de la asignatura.
- Metodología VIU 2.0:
  - ✓ Contextualización. Se orienta el proceso de aprendizaje del alumnado para cada una de las unidades competenciales programadas a lo largo de la asignatura. Así, el profesorado podrá desarrollar contenidos más complejos, u orientar en los materiales que el alumnado tendrá que tener en cuenta para el trabajo de actividades.
  - ✓ Learning by doing. El alumnado trabaja con su grupo aplicando, creando, colaborando, construyendo nuevos aprendizajes, evidenciándolo en la realización de actividades concretas que muestren un producto final, que formará parte de su e-portafolio.
  - ✓ Feedback. Se realiza la coevaluación del proceso, aportando y recibiendo retroalimentación de compañeros y profesorado.
- Sesiones de Discusión y Debate. Interacciones escritas entre docentes y estudiantes para el desarrollo de temas específicos sobre las lecciones magistrales, resolución de dudas, debates, etc.
- Tutorías - Individuales: Sesiones para planteamiento de dudas por parte de estudiantes. - Colectivas: 1. Sesión de recepción de estudiantes. 2. Sesiones colectivas para planteamiento de cuestiones relacionadas con la asignatura.
- Trabajo Autónomo en Grupo. Puesta en común y discusión de lecturas y reflexiones en torno al material para la realización de tareas.
- Trabajo Autónomo Individual. Lectura crítica de la bibliografía, estudio sistemático de los temas, reflexión sobre problemas planteados, resolución de actividades propuestas, búsqueda, análisis y elaboración de información.
- Examen. Pruebas presenciales en las que se mide el nivel de conocimientos adquirido durante el desarrollo de la asignatura.

**Sistema de Evaluación:**

<b>Sistemas de evaluación</b>	<b>Ponderación mínima</b>	<b>Ponderación máxima</b>
Examen	0.0	40.0
Portafolio	0.0	60.0

**Instrumentos de Evaluación de los contenidos teóricos:**

Se señalan algunos de los instrumentos que se van a tener en cuenta a la hora de evaluar los contenidos teóricos de esta titulación, así pues se plantearán:

- Pruebas de desarrollo
- Pruebas de preguntas cortas
- Pruebas de carácter objetivo
- Preguntas sobre la bibliografía básica y complementaria utilizada
- Pruebas que evalúen la lectura crítica de documentos sobre un tema

#### **Instrumentos de Evaluación de los contenidos prácticos:**

Se señalan algunos de los instrumentos que se van a tener en cuenta a la hora de evaluar los contenidos prácticos de esta titulación, así pues se evaluarán a través de:

- Registros observacionales: participación, motivación, implicación, esfuerzo, etc.
- Planteamiento, ejecución y resolución de problemas y supuestos prácticos
- Estudio y análisis de casos
- Elaboración de informes
- Comentarios sobre la lectura y estudios de documentos de trabajo
- Diseño de una investigación
- Diseño de una terapia
- Diseño de una Intervención
- Realización de estudios concretos con SPSS de test psicológicos

#### **Bibliografía:**

Casado Martín, Y., Cobos Álvarez, P., Godoy Ávila, A., Farias, A., y Vila Castellar, J. (2011). Procesamiento emocional en personas con sintomatología obsesivo-compulsiva. *Psicothema*, 23, 94-99

Figueiredo-Ferraz, H., Grau-Alberola, E., Gil-Monte, P. R., y García-Juestas, J. A. (2012). Síndrome de quemarse por el trabajo y satisfacción laboral en profesionales de enfermería. *Psicothema*, 24, 271 - 276.

Ebstrup, J.F., Eplov, L.F., Pisinger, C., & Jørgensen, T. (2011). Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy?. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24, 407-419.

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21, 3-14.

Mark, G., & Smith, A.P. (2012). Effects of occupational stress, job characteristics, coping, and attributional style on the mental health and job satisfaction of university employees. *Anxiety, Stress, & Coping*, 25, 63-78.

Morgan, J.R., Price, M., Schmertz, S.K., Johnson, S.B., Masuda, A., Calamaras, M., & Anderson, P.L. (2014). Cognitive processes as mediators of the relation between mindfulness and change in social anxiety symptoms following cognitive behavioral treatment. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27, 288-302