



Universidad
Internacional
de Valencia

Guía didáctica

ASIGNATURA: *Ansiedad, Estrés y Salud*

Título: *Grado en Psicología*

Materia: *Psicología de la Salud*

Créditos: *6 ECTS*

Código: *34GPSI*

Índice

1. Organización general	3
1.1. Datos de la asignatura	3
1.2. Equipo docente	3
1.3. Introducción a la asignatura	3
1.4. Competencias y resultados de aprendizaje	4
2. Contenidos	5
3. Metodología	6
4. Actividades formativas	7
5. Evaluación	8
5.1. Sistema de evaluación	8
5.2. Sistema de calificación	9
6. Bibliografía	9
6.1. Bibliografía de referencia	9
6.2. Bibliografía complementaria	9

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

MÓDULO	Menciones
MATERIA	Psicología de la Salud
ASIGNATURA	<i>Ansiedad, Estrés y Salud</i> 6 ECTS
Carácter	Obligatorio
Curso	Cuarto
Cuatrimestre	Primero y Segundo
Idioma en que se imparte	Castellano
Requisitos previos	No existen
Dedicación al estudio por ECTS	25 horas

1.2. Equipo docente

Profesor/a	Hugo Miguel Figueiredo de Magalhaes Peres hugomiguel.figueiredodemagalhaes@professor.universidadviu.com
-------------------	--

1.3. Introducción a la asignatura

En los últimos años ha crecido el interés por el estudio de la ansiedad y el estrés. Ese interés se refleja en el número creciente de trabajos de investigación y en la demanda de atención profesional especializada en las principales áreas aplicadas (clínica y salud, laboral, escolar, adicciones, deporte, etc.).

De esa forma, a lo largo de la asignatura se estudiarán de manera más profunda temas como el estrés, la ansiedad, las emociones y su relación con la salud, así como de manera más resumida las relaciones entre cognición, emoción y ansiedad, así como entre personalidad, estrés y salud. Para finalizar y de forma también más resumida se explicarán algunos programas y técnicas de intervención para hacer frente a los trastornos tratados con anterioridad.

1.4. Competencias y resultados de aprendizaje

COMPETENCIAS GENERALES

C.G.1.- Comprender e integrar los fundamentos generales del área de estudio de la Psicología, que la definen y articulan como disciplina científica

- C.G.2.- Desarrollar las capacidades de abstracción, análisis y síntesis en el ámbito profesional
- C.G.3.- Gestionar la información de forma crítica, dotando al alumno de las habilidades para la búsqueda, procesamiento y análisis de la información
- C.G.4. - Diseñar y gestionar proyectos en el área de la Psicología.
- C.G.5. - Analizar e interpretar los resultados de una evaluación psicológica.
- C.G.7. - Desarrollar la capacidad para trabajar en equipos profesionales.
- C.G.8. - 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.
- C.G.10. - Afrontar y resolver los problemas que se le pueden presentar en su trabajo, desarrollando la capacidad para la toma de decisiones.
- C.G.11. - Desarrollar las habilidades interpersonales, que le permitan liderar un grupo de trabajo
- C.G.12. - Desarrollar la capacidad para trabajar en un equipo multidisciplinar, desde la teoría, la investigación y la práctica psicológica.
- C.G.13. - Desarrollar la capacidad para realizar su trabajo de forma autónoma, siendo capaz de aplicar a la práctica los conocimientos adquiridos.
- C.G.15. - Adoptar una actitud empática en el desempeño de la actividad profesional.
- C.G.17. - Ser capaz de asumir responsabilidades en el desempeño laboral.
- C.G.18. - Ser capaz de abordar la actividad profesional y formativa partiendo del respeto al código deontológico que requiere la labor profesional.
- C.G.19. - 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.
- C.G.20.- Valorar el papel de la Psicología como herramienta para fomentar la equidad y la integración en el marco de los Derechos Humanos

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA

- C.E.13. - Conocer los procesos cognitivos por los que se rige el razonamiento humano.
- C.E.28. - 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.
- C.E.44. - Diagnosticar siguiendo los criterios propios de la profesión de psicólogo.
- C.E.45. - Conocer los principios y procesos básicos del funcionamiento de la personalidad y de la psicopatología

C.E.46. - Conocer cuáles son las características de un comportamiento funcional y de un comportamiento disfuncional.

C.E.49. - 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.

C.E.53. - Ser capaz de elaborar informes orales y escritos en los distintos ámbitos de actuación psicológica.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta asignatura se espera que el estudiante sea capaz de:

R.A.1.- Identificar las emociones y sus repercusiones en la salud.

R.A.2.- Conocer los procesos cognitivos que implican las emociones de ansiedad y estrés y sus repercusiones en la salud.

R.A.3.- Describir las técnicas de evaluación y tratamiento en el área de la salud.

R.A.4.- Diferenciar en términos de salud los conceptos de normalidad y anormalidad de la ansiedad y el estrés.

2. Contenidos

Unidad Competencial 1.

1.1. El estrés

1.1.1. Concepto de estrés

1.1.2. Aproximación psicosocial al proceso de estrés

1.1.3. Principales fuentes de estrés

1.1.4. Estrategias de afrontamiento

1.1.5. Psicofisiológica del estrés

1.2. La ansiedad

1.2.1. Concepto de ansiedad

1.2.2. Modelos explicativos de la ansiedad

1.2.3. Trastornos de ansiedad

1.2.4. Evaluación de la ansiedad

1.3. Personalidad, estrés y salud

1.4. Cognición, emoción y ansiedad

Unidad Competencial 2.

2.1. Emociones y salud

2.1.1. Concepto de emoción

2.1.2. Dinámica de la reacción afectiva: el proceso afectivo

- 2.1.3. Teorías sobre la emoción
- 2.1.4. La función de emoción
- 2.1.5. Emociones básicas y emociones sociales
- 2.1.6. Influencia de las emociones sobre la salud

Unidad Competencial 3.

- 3.1. Programas y técnicas de intervención

3. Metodología

La metodología de la Universidad Internacional de Valencia (VIU) se caracteriza por una apuesta decidida en un modelo de carácter e-presencial. Así, siguiendo lo estipulado en el calendario de actividades docentes del Título, se impartirán en directo un conjunto de sesiones, que, además, quedarán grabadas para su posterior visionado por parte de aquellos estudiantes que lo necesitasen. En todo caso, se recomienda acudir, en la medida de lo posible, a dichas sesiones, facilitando así el intercambio de experiencias y dudas con el docente.

En lo que se refiere a las metodologías específicas de enseñanza-aprendizaje, serán aplicadas por el docente en función de los contenidos de la asignatura y de las necesidades pedagógicas de los estudiantes. De manera general, se impartirán contenidos teóricos y, en el ámbito de las clases prácticas se podrá realizar la resolución de problemas, el estudio de casos y/o la simulación.

Por otro lado, la Universidad y sus docentes ofrecen un acompañamiento continuo al estudiante, poniendo a su disposición foros de dudas y tutorías para resolver las consultas de carácter académico que el estudiante pueda tener. Es importante señalar que resulta fundamental el trabajo autónomo del estudiante para lograr una adecuada consecución de los objetivos formativos previstos para la asignatura.

4. Actividades formativas

Durante el desarrollo de cada una de las asignaturas se programan una serie de actividades de aprendizaje que ayudan a los estudiantes a consolidar los conocimientos trabajados.

A continuación, se relacionan las actividades que forman parte de la asignatura:

1. Actividades de carácter teórico

Se trata de un conjunto de actividades guiadas por el profesor de la asignatura destinadas a la adquisición por parte de los estudiantes de los contenidos teóricos de la misma. Estas actividades, diseñadas de manera integral, se complementan entre sí y están directamente relacionadas con los materiales teóricos que se ponen a disposición del estudiante (manual, SCORM y material complementario). Estas actividades se desglosan en las siguientes categorías:

- a. Clases expositivas
- b. Observación y evaluación de recursos didácticos audiovisuales

c. Estudio y seguimiento de material interactivo

2. Actividades de carácter práctico

Se trata de un conjunto de actividades guiadas y supervisadas por el profesor de la asignatura vinculadas con la adquisición por parte de los estudiantes de los resultados de aprendizaje y competencias de carácter más práctico. Estas actividades, diseñadas con visión de conjunto, están relacionadas entre sí para ofrecer al estudiante una formación completa e integral.

3. Tutorías

Se trata de sesiones, tanto de carácter síncrono como asíncrono (e-mail), individuales o colectivas, en las que el profesor comparte información sobre el progreso académico del estudiante y en las que se resuelven dudas y se dan orientaciones específicas ante dificultades concretas en el desarrollo de la asignatura.

4. Trabajo autónomo

Se trata de un conjunto de actividades que el estudiante desarrolla autónomamente y que están enfocadas a lograr un aprendizaje significativo y a superar la evaluación de la asignatura. La realización de estas actividades es indispensable para adquirir las competencias y se encuentran entroncadas en el aprendizaje autónomo que consagra la actual ordenación de enseñanzas universitarias. Esta actividad, por su definición, tiene carácter asíncrono.

5. Prueba objetiva final

Como parte de la evaluación de cada una de las asignaturas (a excepción de las prácticas y el Trabajo fin de título), se realiza una prueba (examen final). Esta prueba se realiza en tiempo real (con los medios de control antifraude especificados) y tiene como objetivo evidenciar el nivel de adquisición de conocimientos y desarrollo de competencias por parte de los estudiantes. Esta actividad, por su definición, tiene carácter síncrono.

5. Evaluación

5.1. Sistema de evaluación

El Modelo de Evaluación de estudiantes en la Universidad se sustenta en los principios del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), y está adaptado a la estructura de formación virtual propia de esta Universidad. De este modo, se dirige a la evaluación de competencias.

Sistema de Evaluación	Ponderación
Portafolio*	60 %
<i>Colección de tareas realizadas por el alumnado y establecidas por el profesorado. La mayoría de las tareas aquí recopiladas son el resultado del trabajo realizado dirigido por el</i>	

profesorado en las actividades, tutorías, etc. Esto permite evaluar, además de las competencias conceptuales, otras de carácter más práctico, procedimental o actitudinal.

Sistema de Evaluación	Ponderación
Prueba final*	40 %
<i>Prueba con 20 preguntas de 3 alternativas de respuesta (hasta 8 puntos) más dos preguntas de desarrollo corto (hasta 2 puntos). En las preguntas con alternativas de respuesta las respuestas erróneas penalizan, mientras que las omisiones no.</i>	

***Es requisito indispensable para superar la asignatura aprobar cada apartado (portafolio y prueba final)** con un mínimo de 5 para ponderar las calificaciones.

Los enunciados y especificaciones propias de las distintas actividades serán aportados por el docente, a través del Campus Virtual, a lo largo de la impartición de la asignatura.

Atendiendo a la Normativa de Evaluación de la Universidad, se tendrá en cuenta que la utilización de **contenido de autoría ajena** al propio estudiante debe ser citada adecuadamente en los trabajos entregados. Los casos de plagio serán sancionados con suspenso (0) de la actividad en la que se detecte. Asimismo, el uso de **medios fraudulentos durante las pruebas de evaluación** implicará un suspenso (0) y podrá implicar la apertura de un expediente disciplinario. Lo anterior incluye apoderarse por cualquier medio fraudulento o por abuso de confianza del contenido de una prueba, examen o control de conocimiento, en beneficio propio o ajeno, antes de su realización; o una vez realizada la evaluación procurar la sustracción, alteración o destrucción de fórmulas, cuestionarios, notas o calificaciones, en beneficio propio o ajeno.”

5.2. Sistema de calificación

La calificación de la asignatura se establecerá en los siguientes cálculos y términos:

Nivel de aprendizaje	Calificación numérica	Calificación cualitativa
Muy competente	9,0 - 10	Sobresaliente
Competente	7,0 - 8,9	Notable
Aceptable	5,0 -6,9	Aprobado
Aún no competente	0,0 -4,9	Suspenso

Sin detrimento de lo anterior, el estudiante dispondrá de una **rúbrica simplificada** en el aula que mostrará los aspectos que valorará el docente, como así también los **niveles de desempeño que tendrá en cuenta para calificar las actividades vinculadas a cada resultado de aprendizaje.**

La mención de «**Matrícula de Honor**» podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los estudiantes matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el

número de estudiantes matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor.

6. Bibliografía

6.1. Bibliografía de referencia

Echeburúa Odriozola, E. (2002). *Avances en el tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad*. Pirámide.

Gil-Monte, P. R. (Coord.) (2014). *Manual de Psicología Aplicada al trabajo y a la prevención de los riesgos laborales*. Pirámide.

Orón Semper, J. V. (2019). *Neuropsicología de las emociones*. Pirámide.

Rojo Moreno, J. (2017). *Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés*. Pirámide.

6.2. Bibliografía complementaria

Balducci, C., Fraccaroli, F., & Schaufeli, W.B. (2011). Workplace bullying and its relation with work characteristics, personality, and post-traumatic stress symptoms: an integrated model. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24, 499-513.

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

Daviu, N., Bruchas, M.R., Moghaddam, B., Sandi, C., & Beyeler, A. (2019). Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of Stress*, 11, 100191.

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.

Figueiredo-Ferraz, H., Grau-Alberola, E., Gil-Monte, P. R., & Ribeiro do Couto, B. (2021). The Mediator Role of Feelings of Guilt in the Process of Burnout and Psychosomatic Disorders: A Cross-Cultural Study. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-13.

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

Franco, C., De la Fuente, M., & Salvador, M. (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal. *Psicothema*, 23, 58-65.

López Araujo, B., & Osca Segovia, A. (2011). El papel del modelo Demandas-Control-Apoyo en la salud de trabajadores de la construcción. *Psicothema*, 23, 119-125.

- 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.
- Myers, B., Scheimann, J.R., Franco-Villanueva, A., & Herman, J.P. (2017). Ascending mechanisms of stress integration: implications for brainstem regulation of neuroendocrine and behavioral stress responses. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 74*, 366-375.
- Rocha, K.B., Pérez, K., Rodríguez-Sanz, M., Borrell, C., & Obiols, J.E. (2010). Prevalencia de problemas de salud mental y su asociación con variables socioeconómicas, de trabajo y salud: resultados de la Encuesta Nacional de Salud de España. *Psicothema, 22*, 389-395.