



Asignatura:	<b>PSICOLOGÍA DE LA ANSIEDAD</b>
Profesor:	<b>D<sup>a</sup>. María José Pollo Pérez</b>

### [1] Objetivos

El objetivo principal de la asignatura es proporcionar al alumno los conocimientos teóricos y prácticos que le faciliten el manejo de técnicas de reducción de la ansiedad.

### [2] Organización temática

El desarrollo de las clases se ajustará al programa oficial de la asignatura en el Departamento de Psicología Básica II (Procesos Cognitivos) de la UCM:

- Tema 1. Aspectos conceptuales.
- Tema 2. Reacciones de Ansiedad: características generales y sintomatología.
- Tema 3. Modelos explicativos. Modelos de Rasgo. Modelos Interactivos.
- Tema 4. Modelos explicativos II. Conductismo. Modelos multidimensionales.
- Tema 5. Bases Biológicas de la Ansiedad I.
- Tema 6. Bases Biológicas de la Ansiedad II.
- Tema 7. Evaluación I: Registros Fisiológicos.
- Tema 8. Evaluación II: Medidas de Autoinforme I.
- Tema 9. Evaluación III: Medidas de Autoinforme II.
- Tema 10. Evaluación IV: Medidas de Autoinforme III.
- Tema 11. Evaluación V: Observación.
- Tema 12. Técnicas de Intervención I: Fisiológicas.
- Tema 13. Técnicas de Intervención II: Cognitivas.
- Tema 14. Técnicas de Intervención III: Motoras.
- Tema 15. Adaptación y patología I: Trastornos de Ansiedad.
- Tema 16. Adaptación y patología II: Trastornos Psicofisiológicos.
- Tema 17. Ansiedad Escolar I: Ansiedad y Rendimiento.
- Tema 18. Ansiedad Escolar II.
- Tema 19. Ansiedad en la Empresa.

### [3] Dinámica de las clases teóricas

La asistencia a clase **es obligatoria** y, acompañada de una actitud atenta e intelectualmente activa, forma parte esencial del proceso de aprendizaje. En las clases teóricas se abordarán los distintos temas del programa potenciando la participación y discusión de los temas tratados

### [4] Dinámica de las clases prácticas

En las clases prácticas el alumno tendrá ocasión de familiarizarse con algunas de las aplicaciones de las técnicas expuestas en clase. También conocerá y se autoaplicará algunos de los instrumentos más utilizados en la evaluación de la Ansiedad.



## [5] Bibliografía

### Bibliografía general

- DAMASIO, A. R. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- ESCALONA, A. (1999). *Ansiedad y rendimiento: intervención cognitivo-conductual para la reducción de la ansiedad ante los exámenes y la mejora del rendimiento académico*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid (Tesis Doctoral).
- ESCALONA, A. y MIGUEL TOBAL, J. J. (1996). Ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2, (2-3), 195-209.
- ESPADA-LARGO, J. y CANO VINDEL, A. (1999). Trastornos de ansiedad y trastorno depresivo: diferencias en las manifestaciones de síntomas ansiosos y depresivos. *Psicología Contemporánea*, 5, 30-35.
- EYSENCK, M. W. y DERAKSHAN, N. (1997). Un marco teórico cognitivo para los trastornos de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 3, 121-134. (Monografía *Técnicas de reducción de ansiedad*).
- HERNÁNDEZ, J. M., POZO, C. y POLO, A. (1994). *La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz*. Valencia: Promolibro.
- LAZARUS, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: DDB.
- LeDOUX, J. E. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel/Planeta.
- MERÍN REIG, J, CANO VINDEL, A. y MIGUEL TOBAL, J. J. (1995). El estrés laboral: bases teóricas y marco de intervención. *Ansiedad y Estrés*, 1, 113-130.
- MIGUEL TOBAL, J. J. y CANO VINDEL, A. (1995). Perfiles diferenciales de los trastornos de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 1, 37-60.
- POLLO PÉREZ, M. J.; MIGUEL TOBAL, J. J.; CANO VINDEL, A. (2000): Influencia de la edad en el desarrollo del patrón de respuestas de ansiedad en niños y adolescentes a través del inventario de situaciones y respuestas de ansiedad ISRA-J. III Congreso de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (S. E. A. S.)
- POLLO PÉREZ, M.J.; CANO VINDEL, A.; MIGUEL TOBAL, J.J. (2001): Inventory of situations and responses of anxiety for young people (ISRA-J). Differences in the development of response pattern. 22 International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR).
- POLLO PÉREZ, M. J.; CANO VINDEL, A.; MIGUEL TOBAL, J. J. (2004): Resultados definitivos del ISRA-J: Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad para niños y adolescentes. V Congreso de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (S. E. A. S.)

### Revistas especializadas:

Ansiedad y Estrés  
Anxiety, Stress and Coping

### Sociedades científicas y profesionales:

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS):  
[www.ucm.es/info/seas](http://www.ucm.es/info/seas)  
Stress and Anxiety Research Society (STAR): [www.star-society.org](http://www.star-society.org)



### **Bibliografía recomendada:**

- ECHEBURÚA, E. (2005): *Superar un trauma. El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Madrid: Pirámide.
- FERNANDEZ ABASCAL E. (2003) *La Ansiedad, en Emoción y Motivación la adaptación humana*. Madrid: Ramón Areces.
- MUÑOZ, M. y BERMEJO, M. (2001): *Entrenamiento en inoculación de estrés*. Madrid: Síntesis
- ROBLES ORTEGA, H. PERALTA RAMÍREZ, M. I. (2006): *Programa para el control del estrés*. Madrid: Pirámide
- VÁZQUEZ, C. (2007): *Técnicas cognitivas de intervención clínica*. Madrid: Síntesis

A petición de los alumnos que la soliciten, se recomendará bibliografía más específica sobre los distintos temas tratados

### **Bibliografía obligatoria**

- VÁZQUEZ, C. (2007): *Técnicas cognitivas de intervención clínica*. Madrid: Síntesis

Al comienzo de algunos temas del programa se entregará a los alumnos algunos artículos para su comentario y discusión.

## **[6] Procedimientos de evaluación**

### **CONTENIDOS TEÓRICOS**

#### **Examen final**

El examen final es obligatorio. El examen constará de preguntas de desarrollo teórico breve y preguntas de respuesta múltiple o tipo test. Cada pregunta teórica incorrectamente contestada restará medio punto. En el test se recurrirá a la fórmula de corrección del azar: (Aciertos-errores/número de alternativas-1). No se permitirá el uso de ningún tipo de material auxiliar.

#### **Participación en clase**

Se valorará la participación activa en clase (responder a preguntas, reflexión sobre los temas propuestos, discusión de artículos) hasta un punto sobre la nota del examen final, siempre y cuando se haya asistido a un 80% de las mismas manteniendo una actitud adecuada (puntualidad en la asistencia, respeto y escucha atenta cuando los compañeros preguntan o el profesor explica.)

### **ACTIVIDADES PRÁCTICAS**

#### **Sesiones de prácticas**

**Valoración de los ejercicios o actividades realizadas.** podrán tener un peso sobre la nota del examen final de hasta un punto. Criterios: Exposición en clase de prácticas realizadas, reflexión sobre la misma, aportación de ideas y actitud adecuada. Deben superarse de forma independiente a la parte teórica. **Debe asistirse al menos al 80% de las prácticas para superarlas.**



### **[7] Calificación final**

La calificación final vendrá determinada por la nota del examen, la participación activa y las prácticas.

Para alumnos repetidores, las prácticas no tendrán que realizarse siempre y cuando las tengan superadas.

### **[8] Régimen de tutorización y evaluación para alumnos que repiten la asignatura**

Al principio de curso sería recomendable tener una reunión con los repetidores para elegir un representante que, al menos quincenalmente, hable con el profesor para conocer la marcha de la clase.

### **[9] Régimen de tutorías**

Todos aquellos alumnos que tengan dudas, o necesiten resolver cualquier cuestión, podrán solicitar a la profesora una tutoría.

[mjpollo@correo.cop.es](mailto:mjpollo@correo.cop.es)