

# **Ansietat davant els Exàmens i Altres Situacions d'Estrès. Estratègies d'Afrontament Psicològiques**

*MODALITAT ON-LINE.*



UNIVERSITAT DE BARCELONA



**IL3**

Institute for LifeLong Learning  
Institut de Formació Contínua  
Instituto de Formación Continua  
Universitat de Barcelona

## Què és l'IL3?

L'IL3-UB és l'Institut de Formació Contínua de la Universitat de Barcelona.

Amb l'IL3-UB, la Universitat de Barcelona s'ha dotat d'un instrument acadèmic destinat a l'impuls de polítiques renovadores en el marc de la formació al llarg de tota la vida, guiat per la idea central de considerar aquesta activitat com una funció essencial de l'Acadèmia. L'oferta formativa de l'IL3-UB, Institut de Formació Contínua de la Universitat de Barcelona, aglutina totes les disciplines de les ciències i les arts, i divideix la seva oferta en onze àrees temàtiques amb un conjunt ampli de cursos que, al seu torn, poden ser presencials, semipresencials o no presencials i de durada diversa (des de màsters i postgraus fins a seminaris). A més, també disposa d'una formació a mida dirigida a les empreses.

L'IL3-UB neix de la integració operativa i de la posterior fusió de dues entitats, ja existents al si del Grup UB, amb una dilatada trajectòria en la formació contínua: Les Heures-Fundació Bosch i Gimpera (formació presencial) i la Universitat de Barcelona Virtual (formació on-line).

L'IL3-UB, Institut de Formació Contínua de la Universitat de Barcelona, integra l'experiència, la metodologia i l'oferta formativa presencial i no presencial, i amplia la seva oferta cap a la formació semipresencial o blended learning, modalitat amb una demanda creixent en els darrers anys.

L'IL3-UB neix amb vocació de donar servei a tots els professionals (i per tant també a les empreses) nacionals i internacionals, amb l'objectiu de ser una gran comunitat de persones i organitzacions que comparteixen coneixements, reptes i il·lusions. La internacionalització de l'oferta és un dels principals eixos d'actuació, posant especial èmfasi als països europeus i d'Amèrica Llatina.

## Per què l'IL3?

El model de l'IL3-UB aporta un enfocament obert, pluridisciplinar i innovador. Posem a l'abast de tothom una formació àmplia i de qualitat, buscant sempre l'equilibri entre el rigor dels continguts, la màxima capacitat d'elecció i el suport constant a tots els nostres alumnes i clients. El model IL3-UB està fonamentat en el compromís, la confiança i l'evolució constant. Un model que vol ser un punt de referència.

L'objectiu de l'IL3-UB és aconseguir l'excel·lència en una universitat pública i laica. Per aconseguir aquest objectiu, l'IL3-UB vol impulsar una nova modalitat d'estudi (a més de les actuals modalitats presencial i no presencial): la semipresencial, que facilita als professionals l'accés a la formació per la flexibilitat addicional que ofereix a l'hora d'impartir els cursos.

L'Institut viu dins del Grup UB i la UB és la Universitat líder en productivitat científica a Espanya i l'única universitat catalana que figura en el rànquing juntament amb les dues-centes millors universitats del món i les cent millors de l'àmbit europeu (font: Academic Ranking of World Universities-2006, publicat per l'Institute of Higher Education de la Xangai Jiao Tong University (SJTU), a la Xina).

---

L'IL3-UB:

- Presenta l'oferta més àmplia per completar la formació prèvia dels professionals perquè ofereix més de 500 cursos entre màsters, postgraus i cursos d'especialització i extensió universitària en 11 àmbits de coneixement diferents.
- Redissenya la seva oferta presencial i no presencial per poder oferir també cursos en format semipresencial.
- És un referent internacional en e-Learning. L'IL3-UB és la Universitat de Barcelona Virtual.
- S'ubica al cor de la Barcelona urbana, i específicament, en el centre del districte amb més vocació de ser el motor del desenvolupament del coneixement i les tecnologies de la ciutat, el 22@.

Gairebé 30.000 alumnes passen cada any per les nostres aules (físiques i virtuals), compartint dedicació, aprenentatge, l'experiència vital de la superació i de l'esforç per aconseguir les seves fites, i la il·lusió per créixer com a persones i com a professionals per aportar a la societat el millor d'ells mateixos.

***Formem part de tu***

# Ansietat davant els Exàmens i Altres Situacions d'Estrès. Estratègies d'Afrontament Psicològiques

MODALITAT ON-LINE.

Tipus de curs	Curs d'especialització
Modalitat	On-line
Nº hores	60
Data d'inici	16 febrer 2012
Data finalització	16 maig 2012
Horari	Online
Idioma d'impartició	Castellà
Emplaçament d'impartició	On-Line
Acreditació acadèmica	Certificat d'Aprofitament per l'IL3-UB.

## Presentació

Es tracta d'un curs que ofereix coneixements bàsics sobre els mecanismes de l'ansietat, teories explicatives i entrenament de les habilitats per afrontar-la. El nivell al qual s'exposen els continguts resulta accessible per a qualsevol estudiant universitari; no és necessari disposar de fonaments en psicologia o medicina, per la qual cosa també és un curs indicat per a alumnes d'altres facultats.

Es presta especial atenció a situacions concretes d'estrès davant les quals apareixen amb freqüència respostes d'ansietat, en particular, situacions d'examen; i es mostren estratègies i procediments per afrontar aquestes situacions amb nivells adequats d'ansietat.

## Objectius

- Proporcionar coneixements sobre els principals enfocaments actuals en l'estudi de l'ansietat, en general, i en particular, l'ansietat davant dels exàmens i situacions avaluadores; les teories que es desenvolupen amb la finalitat d'explicar les seves causes i els mètodes utilitzats per construir-les.
- Entrenar les habilitats necessàries per a l'afrontament de situacions d'examen i avaluatives amb nivells adequats d'ansietat.

## Destinataris

Alumnat universitari, professionals i públic en general.

S'ha instat el reconeixement de crèdits de lliure elecció a la Universitat de Barcelona.

Fes clic aquí per conèixer els ensenyaments amb excepcions en el reconeixement de crèdits.

Recordeu-vos de comprovar que el vostre ensenyament reconeix els crèdits del curs en què us matriculeu.

Un cop matriculats, no s'admetran canvis de curs per aquest motiu.

## Direcció

Sr. José Gutiérrez  
Professor titular de la Universitat de Barcelona.

## Quadre docent

Sr. José Gutiérrez Maldonado

Sra. Irene Pericot

Sra. Vanessa Punset Decoppet

## Programa

### 1. ANSIETAT I PERSONALITAT

- 1.1. Ansietat com a estat i ansietat com a tret.
- 1.2. Neuroticisme i ansietat.
- 1.3. Les teories d'Eysenck, Gray i Brebner.

### 2. ANSIETAT CLÍNICA

- 2.1. Classificació dels trastorns d'ansietat.
- 2.2. Epidemiologia.
- 2.3. Curs.
- 2.4. Intervenció.

### 3. CAUSES

- 3.1. Bases biològiques.
- 3.2. Aprenentatge.
- 3.3. Cognició i ansietat.

### 4. ANSIETAT I RENDIMENT

- 4.1. Ansietat i processos cognitius.
- 4.2. Teories sobre ansietat i rendiment.
- 4.3. Preocupació i rendiment.
- 4.4. Eficàcia i efectivitat.
- 4.5. Interaccions de l'ansietat amb la feina.

### 5. ANSIETAT DAVANT L'AVALUACIÓ, FÒBIA SOCIAL I HABILITATS SOCIALS

### 6. ESTRATÈGIES PSICOLÒGIQUES D'INTERVENCIÓ SOBRE L'ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS I ALTRES SITUACIONS D'ESTRÈS

- 6.1. Estratègies generals.
  - 6.1.1. Intervenció sobre l'activació fisiològica.
  - 6.1.2. Intervenció sobre l'autoconcepte i l'autoestima.
  - 6.1.3. Entrenament en habilitats socials.
  - 6.1.4. Entrenament en resolució de problemes.
- 6.2. Estratègies específiques d'intervenció sobre l'ansietat davant dels exàmens i altres situacions avaluatives.

## Metodologia d'impartició

El curs s'organitza en una sèrie de temes que seran accessibles seqüencialment al llarg del quadrimestre. Aquests continguts fan ús d'hipertext i d'alguns recursos multimèdia que faciliten l'estudi i permeten aprofundir en cada tema a través de diferents fonts d'informació complementària. No és necessari cap coneixement especial d'informàtica per navegar pels continguts ni per utilitzar els altres recursos que s'oferixen. Juntament amb cada tema hi ha un qüestionari d'avaluació, compost per diverses preguntes tipus test d'opció múltiple, que l'alumnat pot respondre al llarg de tot el curs. Una vegada completat cada qüestionari, aquest és puntuat automàticament i l'alumnat té accés a l'instant al seu resultat.

A més d'estudiar els continguts i resoldre els qüestionaris, l'alumnat pot participar en diferents línies de discussió que s'obriran en un fòrum al qual tindrà accés i en el qual podrà formular consultes al professorat, exposar opinions o debatre temes proposats pel professor/a. Es tracta d'una activitat recomanable, ja que facilita la comunicació entre alumnes i d'aquests amb els professorat. Els professors/es iniciaran temes de discussió, però també els alumnes podran fer-ho.

## On trobar-nos

L'IL3 forma part del districte tecnològic 22@, integrant-se plenament a la revolució tecnològica de la ciutat comtal. Un espai de convivència que acull entitats científiques, tecnològiques i del coneixement que consoliden Barcelona com una de les ciutats pioneres d'Europa.

Entre els carrers Ciutat de Granada i Tànger s'erigeix l'edifici de l'IL3. L'Antiga Fàbrica Canela reconvertida ara en un espai de 4.857 m<sup>2</sup>, on trobaràs aules, oficines i tots els serveis per gaudir de l'aprenentatge en un centre innovador i funcional.

### IL3-UB

C/Ciutat de Granada, 131

08018 Barcelona

Telèfon d'Informació i Matrícula:

(+34) 93 403 76 60

Fax: (+34) 93 403 76 92

E-Mail de contacte: [cofor.il3@ub.edu](mailto:cofor.il3@ub.edu)