

Ansiedad delante de los Exámenes y Otras Situaciones de Estrés. Estrategias de Afrontamiento Psicológicas

MODALIDAD ON-LINE.



UNIVERSITAT DE BARCELONA



IL3

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

¿Qué es el IL3?

El IL3-UB es el Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona.

Con el IL3-UB, la Universidad de Barcelona se ha dotado de un instrumento académico destinado al impulso de políticas renovadoras en el marco de la formación a lo largo de toda la vida, guiado por la idea central de considerar esta actividad como una función esencial de la Academia. La oferta formativa del IL3-UB-Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona, aglutina todas las disciplinas de las ciencias y las artes, y divide su oferta en once áreas temáticas con un conjunto amplio de cursos que, a su vez, pueden ser presenciales, semipresenciales o no presenciales y de duración diversa (desde másters y postgrados hasta seminarios). Además, también dispone de una formación a medida dirigida a las empresas.

El IL3-UB nace de la integración operativa y de la posterior fusión de dos entidades, ya existentes en el seno del Grupo UB, con una dilatada trayectoria en la formación continua: Les Heures-Fundació Bosch i Gimpera (formación presencial) y la Universidad de Barcelona Virtual (formación on-line).

El IL3-UB, Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona, integra la experiencia, la metodología y la oferta formativa presencial y no presencial, y amplía su oferta hacia la formación semipresencial o blended learning, modalidad con una demanda creciente en los últimos años.

El IL3-UB nace con vocación de dar servicio a todos los profesionales (y por tanto también a las empresas) nacionales e internacionales, con el objetivo de ser una gran comunidad de personas y organizaciones que comparten conocimientos, retos e ilusiones. La internacionalización de la oferta es uno de los principales ejes de actuación, poniendo especial énfasis en los países europeos y de América Latina.

¿Por qué el IL3?

El modelo del IL3-UB aporta un enfoque abierto, pluridisciplinar e innovador. Ponemos al alcance de todos una formación amplia y de calidad, buscando siempre el equilibrio entre el rigor de los contenidos, la máxima capacidad de elección y el apoyo constante a todos nuestros alumnos y clientes. El modelo IL3-UB está fundamentado en el compromiso, la confianza y la evolución constante. Un modelo que quiere ser un punto de referencia.

El objetivo del IL3-UB es conseguir la excelencia en una universidad pública y laica. Para lograr este objetivo, el IL3-UB quiere impulsar una nueva modalidad de estudio (además de las actuales modalidades presencial y no presencial): la semipresencial, que facilita a los profesionales el acceso a la formación por la flexibilidad adicional que esta ofrece al impartir los cursos.

El Instituto vive dentro del Grupo UB y la UB es la Universidad líder en productividad científica en España y la única universidad catalana que figura en el ranking junto con las doscientas mejores universidades del mundo y las cien mejores del ámbito europeo (fuente: Academic Ranking of World Universities-2006, publicado por el Institute of Higher Education de la Shanghai Jiao Tong University (SJTU), en China).

El IL3-UB:

- Presenta la oferta más amplia para completar la formación previa de los profesionales porque ofrece más de 500 cursos entre másters, posgrados y cursos de especialización y extensión universitaria en 11 ámbitos de conocimiento diferentes.
- Rediseña su oferta presencial y no presencial para poder ofrecer también cursos en formato semipresencial.
- Es un referente internacional en e-Learning. El IL3-UB es la Universidad de Barcelona Virtual.
- Se ubica en el corazón de la Barcelona urbana, y específicamente, en el centro del distrito con más vocación de ser el motor del desarrollo del conocimiento y las tecnologías de la ciudad, el 22@.

Casi 30.000 alumnos pasan cada año por nuestras aulas (físicas y virtuales), compartiendo dedicación, aprendizaje, la experiencia vital de la superación y del esfuerzo para conseguir sus metas, y la ilusión por crecer como personas y como profesionales para aportar a la sociedad lo mejor de ellos mismos.

Formamos parte de ti

Ansiedad delante de los Exámenes y Otras Situaciones de Estrés. Estrategias de Afrontamiento Psicológicas

MODALIDAD ON-LINE.

Tipo de curso	Curso de especialización
Modalidad	On-line
Nº horas	60
Fecha inicio	16 febrero 2012
Fecha finalización	16 mayo 2012
Horario	Online
Idioma de impartición	Castellano
Lugar de realización	On-Line
Acreditación académica	Certificado de Aprovechamiento por el IL3-UB.

Presentación

Se trata de un curso que ofrece conocimientos básicos sobre los mecanismos de la ansiedad, teorías explicativas y entrenamiento de las habilidades para afrontarla. El nivel al que se exponen los contenidos resulta accesible para cualquier estudiante universitario: no es necesario disponer de fundamentos en psicología o medicina, por lo que también es un curso indicado para alumnado de otras facultades.

Se presta especial atención a situaciones concretas de estrés ante las cuales aparecen con frecuencia respuestas de ansiedad, en particular, situaciones de examen; y se muestran estrategias y procedimientos para afrontar tales situaciones con niveles adecuados de ansiedad.

Objetivos

- Proporcionar conocimientos sobre los principales enfoques actuales en el estudio de la ansiedad, en general, y, en particular, la ansiedad ante los exámenes y situaciones evaluativas; las teorías que se desarrollan con la finalidad de explicar sus causas y los métodos utilizados para construirlas.
- Entrenar las habilidades necesarias para el afrontamiento de situaciones de examen y evaluativas con niveles adecuados de ansiedad.

Destinatarios

Alumnado universitario, profesionales y público en general.

Se ha instado al reconocimiento de créditos de libre elección en la Universitat de Barcelona.

Haz clic aquí para conocer los cursos con excepciones en el reconocimiento de créditos.

Recordad que debéis comprobar que vuestro estudio reconoce los créditos del curso en el cual os matriculáis.

Una vez matriculados no se admitirán cambios por este motivo.

Dirección

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

Cuadro docente

Sr. José Gutiérrez Maldonado

Sra. Irene Pericot

Sra. Vanessa Punset Decoppet

Programa

1. ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

- 1.1. Ansiedad como estado y ansiedad como rasgo.
- 1.2. Neuroticismo y ansiedad.
- 1.3. Las teorías de Eysenck, Grey y Brebner.

2. ANSIEDAD CLÍNICA

- 2.1. Clasificación de los trastornos de ansiedad.
- 2.2. Epidemiología.
- 2.3. Curso.
- 2.4. Intervención.

3. CAUSAS

- 3.1. Bases biológicas.
- 3.2. Aprendizaje.
- 3.3. Cognición y ansiedad.

4. ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

- 4.1. Ansiedad y procesos cognitivos.
- 4.2. Teorías sobre ansiedad y rendimiento.
- 4.3. Preocupación y rendimiento.
- 4.4. Eficacia y efectividad.
- 4.5. Interacciones de la ansiedad con el trabajo.

5. ANSIEDAD ANTE LA EVALUACIÓN, FOBIA SOCIAL Y HABILIDADES SOCIALES

6. ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS DE INTERVENCIÓN SOBRE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y OTRAS SITUACIONES DE ESTRÉS

- 6.1. Estrategias generales.
 - 6.1.1. Intervención sobre la activación fisiológica.
 - 6.1.2. Intervención sobre el autoconcepto y la autoestima.
 - 6.1.3. Entrenamiento en habilidades sociales.
 - 6.1.4. Entrenamiento en resolución de problemas.
- 6.2. Estrategias específicas de intervención sobre la ansiedad ante los exámenes y otras situaciones evaluativas.

Metodología impartición

El curso se organiza en una serie de temas que serán accesibles secuencialmente a lo largo del cuatrimestre. Estos contenidos hacen uso de hipertexto y de algunos recursos multimedia que facilitan el estudio y permiten profundizar en cada tema a través de diferentes fuentes de información complementaria. No es necesario ningún conocimiento especial de informática para navegar por los contenidos ni para utilizar los otros recursos que se ofrecen.

Junto con cada tema aparece un cuestionario de evaluación, compuesto por varias preguntas tipo test de opción múltiple, que el alumnado puede responder a lo largo de todo el curso. Una vez completado cada cuestionario, éste será puntuado automáticamente y el alumnado tendrá acceso al instante a su resultado.

Además de estudiar los contenidos y resolver los cuestionarios, el alumnado puede participar en diferentes líneas de discusión que se abrirán en un foro al que tendrá acceso y en el que puede formular consultas al profesorado, exponer opiniones o debatir temas propuestos por el profesor/a. Se trata de una actividad recomendable, puesto que facilita la comunicación entre el alumnado y de éste con el profesorado. Los profesores/as iniciarán temas de discusión, pero también los alumnos/as podrán hacerlo.

Donde encontrarnos

El IL3 forma parte del distrito tecnológico 22@, integrándose plenamente en la revolución tecnológica de la ciudad condal. Un espacio de convivencia que acoge entidades científicas, tecnológicas y del conocimiento que consolidan Barcelona como una de las ciudades pioneras de Europa.

Entre las calles Ciutat de Granada y Tànger se erige el edificio del IL3. La Antiga Fàbrica Canela reconvertida ahora, en un espacio de 4.857 m² donde encontrarás aulas, oficinas y todos los servicios para que disfrutes del aprendizaje en un centro innovador y funcional.

IL3-UB

C/Ciutat de Granada, 131

08018 Barcelona

Teléfono de Información y Matrícula:

(+34) 93 403 76 60

Fax: (+34) 93 403 76 92

E-Mail de contacto: cofor.il3@ub.edu