



DEPARTAMENTO DE GESTIÓN AERONÁUTICA

TITULACIÓN: Gestión Aeronáutica
ASIGNATURA: Psicología del Estrés
CURSO: 3º
DURACIÓN: Cuatrimestral
CARÁCTER: Optativa
CRÉDITOS: 4,5 créditos
PROFESOR: Miguel Ángel Pérez

OBJETIVOS

Los objetivos son los siguientes:

- Conocer los fundamentos fisiológicos y psicológicos de los procesos de estrés
- Conocer las respuestas emocionales, conductuales y de salud asociadas a los procesos de estrés
- Desarrollar las habilidades psicológicas básicas para afrontar las situaciones y procesos de estrés

CONTENIDOS

- El Estrés
 - El estrés:
 - Estresores
 - Procesos de estrés
 - Respuesta y consecuencias de estrés
- Emoción
 - Teorías de la emoción
 - Evolucionista
 - Psicofisiológicas
 - Neurológicas
 - Cognitivas: Procesos de valoración y atribución
 - Emociones Básicas:
 - Ansiedad
 - Ira
 - Tristeza-depresión
 - Otras emociones: culpa, celos, envidia
- Técnicas de control de estrés y manejo de emociones en el ámbito aeronáutico
 - Patología de la emoción y el estrés
 - Psicopatología en el ámbito aeronáutico
 - Alteraciones psicofisiológicas

- Intervención psicológica en estrés y emociones
 - Tec. Cognitivas
 - Tec. Conductuales
 - Téc. Psicofisiológicas
- Programa de intervención en ansiedad y estrés en el ámbito aeronáutico
 - Elección de objetivos específicos de intervención
 - Desarrollo de un programa de intervención sobre objetivos específicos

BIBLIOGRAFÍA

- Dalglish, T. y Power, M.J. (1999). *Handbook of cognition and emotion*. Chichester: John Wiley and Sons.
- Fernández-Abascal, E.G. (1995). *Manual de motivación y emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Labrador, F.J.; Cruzado, J.A. y Muñoz, M. (1993): *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid, Pirámide.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company (trad. Martínez Roca, 1986).
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Planeta.
- Miguel Tobal, J.J. y Pérez-Nieto, M.A. (2002). El estrés. En A.J. Cangas, A. Maldonado y M. López (Eds.), *Manual de psicología clínica y general* (pp.111-124). Granada: Ed. Alborán
- Pérez-Nieto, M.A. (2004). Emoción. En A.J. Cangas, A. Maldonado y M. López (Eds.), *Manual de psicología clínica y general. Volumen III: Psicobiología y Psicología Básica*. (pp. 289-304). Granada: Ed. Alborán