

Facultad de Psicología y Logopedia

Grado en Psicología

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA :

Estrés y Rendimiento
(2019 - 2020)

1. Datos descriptivos de la asignatura

| | |
|---|--------------------------|
| Asignatura: Estrés y Rendimiento | Código: 319160908 |
| <ul style="list-style-type: none">- Centro: Facultad de Psicología y Logopedia- Lugar de impartición: Facultad de Psicología y Logopedia- Titulación: Grado en Psicología- Plan de Estudios: 2009 (Publicado en 2009-11-09)- Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud- Itinerario / Intensificación:- Departamento/s: Psicología Cognitiva, Social y Organizacional- Área/s de conocimiento: Psicología Básica- Curso: 4- Carácter: Optativa- Duración: Segundo cuatrimestre- Créditos ECTS: 6,0- Modalidad de impartición: Presencial- Horario: Enlace al horario- Dirección web de la asignatura: http://www.ull.es/view/centros/psicologia/Inicio/es- Idioma: Castellano | |

2. Requisitos para cursar la asignatura

Los especificados para el acceso a esta titulación de grado.

3. Profesorado que imparte la asignatura

| |
|---|
| Profesor/a Coordinador/a: DAVID BELTRAN GUERRERO |
| - Grupo: 1, PA101, PA102, TU101, TU201, TU301, TU401 |
| General <ul style="list-style-type: none">- Nombre: DAVID- Apellido: BELTRAN GUERRERO- Departamento: Psicología Cognitiva, Social y Organizacional- Área de conocimiento: Psicología Básica |

Contacto

- Teléfono 1:
- Teléfono 2:
- Correo electrónico: **dbeltran@ull.es**
- Correo alternativo:
- Web: **<http://www.campusvirtual.ull.es>**

Tutorías primer cuatrimestre:

| Desde | Hasta | Día | Hora inicial | Hora final | Localización | Despacho |
|----------------------|-------|-----------|--------------|------------|---|----------|
| Todo el cuatrimestre | | Miércoles | 10:30 | 14:00 | Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D | B205 |
| Todo el cuatrimestre | | Miércoles | 15:00 | 17:30 | Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D | B205 |

Observaciones:

Tutorías segundo cuatrimestre:

| Desde | Hasta | Día | Hora inicial | Hora final | Localización | Despacho |
|----------------------|-------|-----------|--------------|------------|---|----------|
| Todo el cuatrimestre | | Miércoles | 10:30 | 14:00 | Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D | B205 |
| Todo el cuatrimestre | | Miércoles | 15:00 | 17:30 | Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D | B205 |

Observaciones:

4. Contextualización de la asignatura en el plan de estudio

Bloque formativo al que pertenece la asignatura:

Perfil profesional:

5. Competencias

Competencias generales

- CG2** - Demostrar habilidades para identificar las características relevantes del comportamiento de los individuos.
- CG3** - Demostrar habilidades para seleccionar y administrar técnicas e instrumentos propios y específicos de la psicología.
- CG4** - Demostrar habilidades para definir los objetivos, elaborar el plan y las técnicas de intervención en función de las necesidades y demandas de los destinatarios
- CG6** - Demostrar habilidades para elaborar informes psicológicos en distintos ámbitos de actuación.
- CG11** - Demostrar conocimientos y comprensión de los distintos métodos de evaluación, diagnóstico y tratamiento psicológico en diferentes ámbitos aplicados a la Psicología
- CG12** - Demostrar habilidades para identificar las necesidades y demandas de los destinatarios en los diferentes ámbitos de aplicación y establecer las metas de la actuación psicológica
- CG13** - Demostrar habilidades para promover la salud y la calidad de vida en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos contextos: educativo, clínico, del trabajo y las organizaciones y comunitario, a través de los métodos propios de la profesión
- CG14** - Demostrar habilidades para transmitir a los destinatarios, de forma adecuada y precisa, los resultados de la evaluación
- CG17** - Demostrar las habilidades para ajustarse a las obligaciones deontológicas de la Psicología

Competencias transversales

- CT1** - Análisis y síntesis
- CT2** - Resolución de problemas y toma de decisiones
- CT3** - Constancia y responsabilidad en el trabajo
- CT4** - Trabajo en equipo y la colaboración con otros profesionales
- CT5** - Pensamiento crítico
- CT6** - Habilidad de aprendizaje para el desarrollo y mantenimiento actualizado de las competencias, destrezas y conocimientos propios de la profesión
- CT7** - Elaboración y defensa de argumentos adecuadamente fundamentados
- CT9** - Transmisión de la información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado
- CT12** - Aplicar los principios de la Psicología en el ámbito individual, grupal y de las organizaciones (comunitario, colectivo), teniendo en cuenta los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombre y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz u de valores democráticos

6. Contenidos de la asignatura

Contenidos teóricos y prácticos de la asignatura

- Profesor/a: DAVID BELTRÁN GUERRERO

- Temas (epígrafes):

Introducción: Ansiedad, cognición y sistema defensivo

Ambiente complejo y hostil

El sistema defensivo

Función del estrés y la ansiedad: Mecanismos de alarma y movilización de recursos

1. El proceso de estrés y ansiedad

Concepciones del estrés

Componentes de la ansiedad

Integración de estrés y ansiedad

Factores cognitivos de estrés en las demandas ambientales

Vulnerabilidad personal al estrés en el rasgo de ansiedad

2. Rendimiento intelectual y académico

Procesos de razonamiento

Tareas lingüísticas

Rendimiento en contextos escolares

Dirección causal en la relación ansiedad-rendimiento

3. Comprensión y eficiencia en la lectura

Lectura y comprensión

Uso de recursos auxiliares en la ansiedad

Eficacia en la comprensión y eficiencia en el procesamiento

Procesos de codificación fonológico-articulatoria, y procesos de integración

Efectos transitorios del estrés o déficits básicos en la ansiedad

4. Destrezas motrices y rendimiento deportivo

Estrés, ansiedad y rendimiento deportivo

Destrezas manuales

Efectos de componentes específicos del estado de ansiedad

5. Mecanismos de interferencia y compensación

Teoría de la interferencia atencional

Teoría de la motivación de evitación

Teoría de la eficiencia en el procesamiento

6. Atención selectiva a estímulos emocionales

Efecto de las condiciones de estrés y el rasgo de ansiedad

Procesamiento automático de la información de peligro

Sesgo atencional a caras con expresión emocional

Sesgo atencional a escenas de contenido emocional

7. Interpretación de peligro en estímulos ambiguos

Sesgo de interpretación con palabras ambiguas

Anticipación de consecuencias aversivas

Curso temporal del sesgo interpretativo

Sesgo interpretativo de expresiones faciales

8. Sesgos de memoria para información estresante

Estado de ánimo inducido

Recuerdo de eventos estresantes o traumáticos
Efectos del rasgo de ansiedad y trastorno de ansiedad generalizada

9. Mecanismos de priorización cognitiva e importancia de la información

Esquemas de memoria

Red de memoria asociativa

Procesos cognitivos no conscientes

10. Cognición, emoción, adaptación y circuitos neurológicos

Circuitos neurológicos de los efectos de la ansiedad y el estrés

Funcionalidad adaptativa de la ansiedad y el estrés

Lecciones prácticas del estrés sobre el mundo y la vida

Actividades a desarrollar en otro idioma

7. Metodología y volumen de trabajo del estudiante

Descripción

En las clases teóricas el profesor expondrá cada tema, informando de la metodología de investigación, los avances empíricos, los desarrollos conceptuales y teóricos, y las conclusiones en el correspondiente ámbito temático. Estimulará el seguimiento activo y reflexivo de los alumnos mediante preguntas frecuentes durante la propia exposición magistral.

En las clases prácticas se simularán experimentos de naturaleza didáctica, tanto en clase como en el laboratorio, con el objetivo de que los alumnos tomen contacto y tengan experiencia directa de los conceptos y fenómenos examinados en el programa teórico.

En las TAF, el profesor propondrá trabajos de revisión y reflexión a realizar sobre los efectos de la ansiedad y el estrés. El alumno elegirá y buscará información sobre un tema específicos que sea de su especial interés, desarrollará preguntas de valor teórico, sugerirá potenciales aplicaciones, y lo expondrá brevemente en clase.

Actividades formativas en créditos ECTS, su metodología de enseñanza-aprendizaje y su relación con las competencias que debe adquirir el estudiante

| Actividades formativas | Horas presenciales | Horas de trabajo autónomo | Total horas | Relación con competencias |
|------------------------|--------------------|---------------------------|-------------|--|
| Clases teóricas | 36,00 | 0,00 | 36,0 | [CG2], [CG3], [CG4], [CG6], [CG11], [CG12], [CG13], [CG14], [CG17], [CT1], [CT2], [CT3], [CT4], [CT5], [CT6], [CT7], [CT9], [CT12] |

| | | | | |
|--|-------|------------|--------|--|
| Clases prácticas (aula / sala de demostraciones / prácticas laboratorio) | 18,00 | 0,00 | 18,0 | [CG3], [CG6], [CT6], [CT12] |
| Realización de trabajos (individual/grupal) | 0,00 | 9,00 | 9,0 | [CG2], [CG3], [CT1], [CT2], [CT3], [CT7], [CT12] |
| Estudio/preparación de clases teóricas | 0,00 | 54,00 | 54,0 | [CT1], [CT2], [CT3], [CT4], [CT5], [CT6], [CT7], [CT9], [CT12] |
| Estudio/preparación de clases prácticas | 0,00 | 18,00 | 18,0 | [CG3], [CG6], [CT6], [CT9] |
| Preparación de exámenes | 0,00 | 2,00 | 2,0 | [CT1], [CT2], [CT3], [CT4], [CT5], [CT6], [CT7], [CT9], [CT12] |
| Realización de exámenes | 2,00 | 0,00 | 2,0 | [CT1], [CT2], [CT3], [CT4], [CT5], [CT6], [CT7], [CT9], [CT12] |
| Asistencia a tutorías | 4,00 | 7,00 | 11,0 | [CG2], [CG3], [CG4], [CG6], [CG11], [CG12], [CG13], [CG14], [CG17], [CT1], [CT2], [CT3], [CT4], [CT5], [CT6], [CT7], [CT9], [CT12] |
| Total horas | 60,00 | 90,00 | 150,00 | |
| | | Total ECTS | 6,00 | |

8. Bibliografía / Recursos

Bibliografía Básica

* Fink, G. (Ed.) (2016). Stress concepts and cognition, emotion, and behavior (Vol. 1, Handbook of Stress). San Diego. CA: Elsevier.

* Gutiérrez-Calvo, M. (2000). Estrés, ansiedad y eficiencia. SC Tenerife: Servicio de Publicaciones. Universidad de La Laguna.

* López, E. y Costa, M. (2016). Si la vida nos da limones, hagamos limonada. Madrid: Pirámide.

Bibliografía Complementaria

- * Contrada, R. J., y Baum, A. (2011). The handbook of stress science. New York: Springer.
- * De Rivera, L. (2010). Los síndromes de estrés. Madrid: Síntesis.
- * Le Scanf, C. y Bertsch, J. (1999). Estrés y rendimiento. Barcelona: INDE.

Otros Recursos

Videos didácticos:
Estrés y ansiedad. UNED
La ciencia del estrés. Odisseia.
Estrés (La mente enferma). TV2

9. Sistema de evaluación y calificación

Descripción

El rendimiento final del alumno en Estrés y Rendimiento se valorará con una calificación de 0 a 10 puntos. De ellos, 6 corresponderán a la parte teórica (temario), 3 a las actividades prácticas de aula y la participación en experimentos didácticos, y 1 a la realización de un trabajo dentro de las TAF. Para aprobar la asignatura se requiere obtener al menos 5 puntos, de los cuales 3 o más han de corresponder a la parte teórica.

PARA LA PARTE TEÓRICA DE LA ASIGNATURA (6 puntos; aprobada con 3 puntos):

Mediante la evaluación continua se pueden obtener hasta 3 puntos. Mediante el examen final, hasta 3 puntos adicionales, si se tiene superada la evaluación continua; o hasta 6 puntos, si no se tiene superada la evaluación continua.

Evaluación Continua: A lo largo del curso, al final de cada tema, el alumno responderá por escrito a preguntas de respuesta corta. Para la evaluación continua de cada tema es obligatoria la asistencia a las clases correspondientes. La valoración positiva de las respuestas a todas las pruebas permitirán aprobar (3 puntos) la parte teórica (6 puntos) de la asignatura. Si no se supera la evaluación continua, todos los temas pasarán a ser objeto de examen final.

Evaluación Única: En las convocatorias oficiales al final del cuatrimestre habrá exámenes escritos para los alumnos que no tengan aprobada la parte teórica mediante la Evaluación Continua, y los que, habiendo superado la evaluación continua, deseen una mejor calificación final. Para la Evaluación Única se guardará la puntuación obtenida en la Evaluación Continua. Los exámenes consistirán en pruebas objetivas de 60 preguntas tipo test, con respuestas de dos alternativas (Verdadero o Falso).

Se llevará a cabo un examen de 60 preguntas de tipo test con alternativas en el que se evaluarán todas las competencias exigidas para superar la asignatura. Comprenderá contenidos de la parte práctica y teórica de la asignatura. Tendrá lugar en las convocatorias de JUNIO Y JULIO.

PARA LA PARTE PRÁCTICA DE LA ASIGNATURA (3 puntos):

Al final de cada clase, el alumno hará un breve resumen de la actividad realizada. Para puntuar, se computará el número de

asistencias y se evaluarán los informes del alumno.

Como alternativa para compensar la reducción de puntuación debida a posibles inasistencias a clase, el alumno podrá participar en algunos experimentos de laboratorio relacionados con la temática de la asignatura, que se explicarán en clase. La participación voluntaria en dichos experimentos servirá también a todos los alumnos que deseen subir nota, aun cuando tengan todas las prácticas de aula realizadas.

PARA EL TRABAJO A REALIZAR COMO PARTE DE LAS TUTORÍAS ACADÉMICO-FORMATIVAS (1 punto)

No será obligatorio, pero la no realización supone la pérdida de la puntuación correspondiente.

El alumno entregará un informe escrito (7-8 páginas). Para su puntuación se tendrá en cuenta la relevancia del tema elegido en relación con la asignatura, la originalidad, la búsqueda de la bibliografía adecuada, la sistematización de información sobre los estudios previos, la valoración crítica de ellos, así como la propuesta de alternativas y mejoras. Se tendrá en cuenta, además, el esmero en la preparación de la exposición en clase.

Estrategia Evaluativa

| Tipo de prueba | Competencias | Criterios | Ponderación |
|----------------------------|--|--|-------------|
| Pruebas objetivas | [CG2], [CG3], [CG4], [CG6], [CG11], [CG12], [CG13], [CG14], [CG17], [CT1], [CT2], [CT3], [CT4], [CT5], [CT6], [CT7], [CT9], [CT12] | 60 preguntas. Respuestas V o F. Corrección y puntuación: (A-E)/(60/3) o (A-E)/(60/6), según que incluya o no evaluación continua o evaluación única. | 30,00 % |
| Pruebas de respuesta corta | [CG2], [CG3], [CG4], [CG6], [CG11], [CG12], [CG13], [CG14], [CG17], [CT1], [CT2], [CT3], [CT4], [CT5], [CT6], [CT7], [CT9], [CT12] | Evaluación continua al final de cada tema. Tres preguntas por tema (50% de puntuación). Asistencia (50% de puntuación). | 30,00 % |
| Trabajos y proyectos | [CG2], [CG3], [CG4], [CG6], [CG11], [CG12], [CG13], [CG14], [CG17], [CT1], [CT2], [CT3], [CT4], [CT5], [CT6], [CT7], [CT9], [CT12] | Se valorará la relevancia del tema elegido en relación con la asignatura, la originalidad, la búsqueda de la bibliografía adecuada, la sistematización de información sobre los estudios previos, la valoración crítica de ellos, así como la propuesta de implicaciones prácticas, avances y mejoras. | 10,00 % |

| | | | |
|---|--|---|---------|
| Informes memorias de prácticas | [CG2], [CG3], [CG4], [CG6], [CG11], [CG12], [CG13], [CG14], [CG17], [CT1], [CT2], [CT3], [CT4], [CT5], [CT6], [CT7], [CT9], [CT12] | Resumen de la actividad realizada en clase más la asistencia. En principio, esta actividad de aula supone el 100% de las prácticas y su puntuación (3 puntos). No obstante, es parcialmente compensable por participación en experimentos de laboratorio. | 20,00 % |
| Pruebas de ejecuciones de tareas reales y/o simuladas | [CG2], [CG3], [CG4], [CG6], [CG11], [CG12], [CG13], [CG14], [CG17], [CT1], [CT2], [CT3], [CT4], [CT5], [CT6], [CT7], [CT9], [CT12] | Participación en experimentos de laboratorio dirigidos por el profesor sobre temas de la asignatura. Complemento (o sustituto parcial) de las actividades prácticas (33% de éstas: 1 punto) | 10,00 % |

10. Resultados de Aprendizaje

Adquirir conocimientos sobre cómo las condiciones ambientales de estrés afectan al funcionamiento cognitivo.

Adquirir conocimientos acerca de cómo la ansiedad personal actúa como un factor de vulnerabilidad que potencia los efectos del estrés.

Integrar las funciones del sistema cognitivo y los mecanismos cerebrales que explican la influencia del estrés y la ansiedad.

Ser capaces de identificar en la propia vida cotidiana y en uno mismo y en otras personas los efectos del estrés y la ansiedad y cómo controlarlos.

Aprender a aplicar los conocimientos sobre estrés y ansiedad en los ámbitos educativo, clínico, y laboral, con el fin de proteger la salud y mejorar la eficiencia.

11. Cronograma / calendario de la asignatura

Descripción

La primera semana clase se dedicará a la presentación por parte del profesor de los trabajos a desarrollar por el alumno, vinculados a las tutorías académico-formativas (TAF).

De la semana 2 a la 7, se impartirá docencia teórica y práctica de la primera mitad de la asignatura, a un tema teórico y su correspondiente clase práctica por semana.

En la semana 8, el profesor hará un seguimiento y evaluación intermedia de los trabajos en curso por parte de alumnado, vinculados a las TAF.

De la semana 9 a la 14, se impartirá docencia teórica y práctica del segundo bloque temático de la asignatura, a un tema teórico y su correspondiente clase práctica por semana.

En la semana 15 se llevará a cabo la sesión final de los trabajos vinculados a las TAF.

Las semanas 16 a 18 se destinarán a actividades complementarias de recuperación tanto teórica como práctica para los alumnos que lo necesiten, incluida la prueba final de evaluación continua.

El cronograma expuesto a continuación es provisional y puede sufrir cambios en función de las necesidades docentes.

| Segundo cuatrimestre | | | | | |
|----------------------|---|---|-----------------------------|---------------------------|-------|
| Semana | Temas | Actividades de enseñanza aprendizaje | Horas de trabajo presencial | Horas de trabajo autónomo | Total |
| Semana 1: | Tutorías Académico-Formativas y Trabajo | Presentación por parte del profesor y planificación de los trabajos de tutorías académico-formativas | 2.00 | 2.00 | 4.00 |
| Semana 2: | Introducción | Introducción: Ansiedad, cognición y sistema defensivo Y video sobre la ciencia del estrés | 4.50 | 6.00 | 10.50 |
| Semana 3: | Tema 1 | El proceso de estrés y ansiedad y 1ª Práctica: Utilización de medidas de autoinforme de la ansiedad y el estrés | 4.50 | 6.00 | 10.50 |
| Semana 4: | Tema 2 | Rendimiento intelectual y académico y 2ª Práctica: Razonamiento en condiciones de estrés | 4.50 | 6.00 | 10.50 |
| Semana 5: | Tema 3 | Comprensión y eficiencia en la lectura y 3ª Práctica: Estrés y recursos auxiliares en la lectura | 4.50 | 6.00 | 10.50 |
| Semana 6: | Tema 4 | Rendimiento en destrezas motrices y deportivas y 4ª Práctica: Estrés y control de la psicomotricidad fina | 4.50 | 6.00 | 10.50 |
| Semana 7: | Tema 5 | Mecanismos de interferencia y compensación y Práctica 5ª: Ansiedad e inhibición de las respuestas | 4.50 | 6.00 | 10.50 |
| Semana 8: | Tutorías Académico-Formativas y Trabajo | Seguimiento de los trabajos de tutorías formativas en curso | 2.00 | 8.00 | 10.00 |
| Semana 9: | Tema 6 | Atención selectiva a estímulos emocionales y 6ª Práctica: Dirección de la mirada a estímulos emocionales | 4.50 | 6.00 | 10.50 |

| | | | | | |
|-----------------|---|---|-------|-------|--------|
| Semana 10: | Tema 7 | Interpretación de peligro en estímulos ambiguos y 7ª Práctica: Interpretación de expresiones faciales ambiguas | 4.50 | 6.00 | 10.50 |
| Semana 11: | Tema 8 | Sesgos de memoria para información estresante y 8ª Práctica: Amnesia proactiva y retroactiva | 4.50 | 6.00 | 10.50 |
| Semana 12: | Tema 9 | Mecanismos de priorización cognitiva y 9ª Práctica: Contraste vs. transferencia en el procesamiento emocional | 4.50 | 6.00 | 10.50 |
| Semana 13: | Tema 10 | Cognición, emoción, adaptación y circuitos neurológicos y Práctica 10ª: Registros fisiológicos de la respuesta de estrés | 4.50 | 6.00 | 10.50 |
| Semana 14: | Conclusiones e Integración | Conclusión: Estrés y Ansiedad: Eficacia e (in)eficiencia y Actividades de repaso del temario y de recuperación de actividades prácticas | 4.50 | 6.00 | 10.50 |
| Semana 15: | Tutorías Académico-Formativas y Trabajo | Presentación de los trabajos de TAF | 2.00 | 8.00 | 10.00 |
| Semana 16 a 18: | Repaso, Recuperación, y Evaluación | Actividades de repaso del temario y de recuperación de actividades prácticas. Y evaluación continua final. | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Total | | | 60.00 | 90.00 | 150.00 |