

Facultad de Psicología y Logopedia

Grado en Psicología

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA :

Estrés y Rendimiento
(2020 - 2021)

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: 2020 (Publicado en 2020-02-13)- 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 e Inglés (50% en inglés)	

2. Requisitos para cursar la asignatura

Los especificados para el acceso a esta titulación de grado.

Recomendación: contar con al menos el nivel B1 de inglés para garantizar el seguimiento efectivo de la docencia

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

<p>Contacto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teléfono 1: - Teléfono 2: - Correo electrónico: dbeltran@ull.es - Correo alternativo: - Web: http://www.campusvirtual.ull.es 						
<p>Tutorías primer cuatrimestre:</p>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Martes	10:00	14:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B205
Todo el cuatrimestre		Martes	16:00	18:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B205
<p>Observaciones: En caso de mantenerse las restricciones para la docencia presencial, las tutorías se mantendrán en formato telemática, con la herramienta Google Meet</p>						
<p>Tutorías segundo cuatrimestre:</p>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Martes	10:00	14:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B205
Todo el cuatrimestre		Martes	16:00	18:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B205
<p>Observaciones: En caso de mantenerse las restricciones para la docencia presencial, las tutorías se mantendrán en formato telemática, con la herramienta Google Meet</p>						
<p>Profesor/a: MARKUS CONRAD</p>						
<p>- Grupo:</p>						

<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nombre: MARKUS - Apellido: CONRAD - Departamento: Psicología Cognitiva, Social y Organizacional - Área de conocimiento: Psicología Básica 						
<p>Contacto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teléfono 1: 922317515 - Teléfono 2: - Correo electrónico: maconrad@ull.es - Correo alternativo: maconrad@ull.edu.es - Web: http://www.campusvirtual.ull.es 						
<p>Tutorías primer cuatrimestre:</p>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Martes	11:30	12:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-05
Todo el cuatrimestre		Jueves	14:00	16:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-05
Observaciones:						
<p>Tutorías segundo cuatrimestre:</p>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Jueves	14:00	16:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-05
Todo el cuatrimestre		Martes	11:30	12:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-05
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

6. Contenidos de la asignatura

Contenidos teóricos y prácticos de la asignatura

Profesores / **Lecturers** : DAVID BELTRÁN GUERRERO ; MARKUS CONRAD

Temario / **Syllabus**

0. 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

0. Introduction: Anxiety, Cognition and Defense Systems

Defense Systems

Stress and Anxiety as Adaptive Functions

Alarm mechanisms

Deployment of Resources

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

1. Stress processing model and anxiety

Main theoretical views of Stress

Anxiety components

Integrative model of Stress and Anxiety

Cognitive factors of Stress

Anxiety and Vulnerability to Stress

2. Rendimiento intelectual y académico

Procesos de razonamiento

Tareas lingüísticas

Rendimiento en contextos escolares

Dirección causal en la relación ansiedad-rendimiento

2. Stress Effects on Intellectual and Academic Performance

Reasoning processes

Linguistic tasks

Performance in educational contexts

Causal relationships between Anxiety and Performance

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

3. Stress Effects on Reading Comprehension

Reading and Comprehension

Use of auxiliary resources in the context of Anxiety

Efficacy in comprehension and Processing Efficiency

Transitory effects of Stress vs. basic deficits related with Anxiety

4. Destrezas motrices y rendimiento deportivo

Estrés, ansiedad y rendimiento deportivo

Destrezas manuales

Efectos de componentes específicos del estado de ansiedad

4. Psychomotor Skills and Sport Performance

Stress, Anxiety and Sport Performance

Manual dexterity and Stress

Specific components of Anxiety states

5. Mecanismos de interferencia y compensación

Teoría de la interferencia atencional

Teoría de la motivación de evitación

Teoría de la eficiencia en el procesamiento

5. Interference and compensatory mechanisms

Attentional interference theory

Motivational avoidance theory

Processing efficiency theory

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

6. Selective attention to emotional stimuli

Effects of stress and anxiety

Automatic processing of threat-related information

Attentional bias to emotional facial expressions

Attentional bias to emotional scenes

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

7. Threat interpretation of ambiguous stimuli

Interpretation bias in ambiguous words

Anticipation of aversive consequences

Time course of the interpretation bias

Interpretation bias of facial expressions

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

8. Memory bias for stressful information

Mood state induction

Memory for stressful and traumatic events

Memory bias in Anxiety

9. Mecanismos de priorización cognitiva e importancia de la información

Esquemas de memoria

Red de memoria asociativa
Procesos cognitivos no conscientes

9. Cognitive prioritization mechanism and information relevance

Schema memory system

Memory associative networks

Unconscious cognitive processes

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

10. Cognition, emotion, adaptation and brain circuits

Brain circuits of anxiety and stress effects

Adaptive function of anxiety and stress

Take-home messages concerning stress in our life

Actividades a desarrollar en otro idioma

Esta asignatura se imparte tanto en Español como en Inglés. La mayor parte de las actividades serán en inglés, sin embargo, se dispondrá de suficiente material en español como para poder superar la asignatura sin hablar inglés. Todas las actividades (incluido el examen final) se podrán realizar en cualquiera de los dos idiomas. Además, para cada tema, los alumnos tendrán acceso a material audiovisual en su lengua preferida.

This course is taught in both Spanish and English. Most of the activities will be in English, however, there will be enough material in Spanish as to pass the course without speaking English. All activities (including the final exam) can be done in either language. In addition, for each subject, students will have access to audiovisual material in their preferred language.

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. Además, se realizará una evaluación continua mediante preguntas de desarrollo formuladas en el aula virtual de la asignatura. Los alumnos podrán realizar esta evaluación continua desde casa. En el aula virtual podrán encontrar también vídeos en los que se expone de manera más breve y directa los contenidos de las clases teóricas. Esto facilitará la formación semi-presencial en caso de que fuese necesario, restringiendo la presencialidad a sesiones en pequeños grupos que permitan la aclaración, reflexión y discusión de los contenidos teóricos.

En las clases prácticas se simularán experimentos de naturaleza didáctica, tanto en clase como a través de plataformas diseñadas para la preparación y presentación de experimento on-line (p.ej., Psytoolkit). El objetivo es que los alumnos tomen contacto y tengan experiencia directa de los conceptos y fenómenos examinados en el programa teórico. Las sesiones

prácticas serán presenciales, bien de forma directa o, en su caso, mediante teleconferencia con la herramienta Google Meet.

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, o en caso necesario, en sesiones telepresenciales con la herramienta Google Meet.

English Version

For the theoretical classes, the lecturer will present each topic, informing about the research methodology, empirical advances, conceptual and theoretical developments, and conclusions in the corresponding thematic area. He or she will stimulate active and reflexive participation from the students through frequent questions. In addition, a continuous evaluation will be carried out by means of short response questions formulated in the virtual classroom. Students will be able to carry out this continuous evaluation from home. In the virtual classroom, they will also be able to find videos in which the theoretical contents are presented in a shorter and more direct way. This will facilitate semi-presential teaching if necessary, restricting physical attendance to sessions with small groups in which the contents will be clarified and discussed.

In the practical classes, didactic experiments will be simulated, either in class or through platforms (e.g., Psyt toolkit) designed for the preparation and presentation of on-line experiments. The aim is for students to make contact and have direct experience of the concepts and phenomena examined in the theoretical programme. The practical sessions will be held in person, either directly or, where appropriate, by teleconference using Google Meet.

In the TAF, the teacher will propose revision work and reflection on the effects of anxiety and stress. The student will choose and search for information on a specific topic that is of special interest to him/her, develop questions of theoretical value, suggest potential applications, and briefly present them in class, or if necessary, in teleconference sessions with the Google Meet tool.

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	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]
Clases prácticas (aula / sala de demostraciones / prácticas laboratorio)	18,00	0,00	18,0	[CG6], [CG3]
Realización de trabajos (individual/grupal)	0,00	9,00	9,0	[CG3], [CG2]
Estudio/preparación de clases teóricas	0,00	54,00	54,0	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]

Estudio/preparación de clases prácticas	0,00	18,00	18,0	[CG6], [CG3]
Preparación de exámenes	0,00	2,00	2,0	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]
Realización de exámenes	2,00	0,00	2,0	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]
Asistencia a tutorías	4,00	7,00	11,0	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]
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

Vídeos con exposiciones de la teoría grabados por el profesorado.

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.

points. Of these, 6 will correspond to the theoretical part (syllabus), 3 to the practical classroom activities and participation in

didactic experiments, and 1 to the completion of a work within the TAF. In order to pass the course, at least 5 points must be obtained, of which 3 or more must correspond to the theoretical part.

(English Version)

FOR THE THEORETICAL PART OF THE SUBJECT (6 points; passed with 3 points)

Up to 3 points can be obtained through continuous assessment. By means of the final exam, up to 3 additional points, if you have passed the continuous assessment; or up to 6 points, if you have not passed the continuous assessment.

Continuous Evaluation: Throughout the course, at the end of each topic, the student will answer short answer questions in writing. The positive evaluation of the answers to all the tests will allow the student to pass (3 points) the theoretical part (6 points) of the subject. If the continuous assessment is not passed, all subjects will be subject to a final examination.

Single Evaluation: In the official announcements, there will be written exams for those students who have not passed the theoretical part through the Continuous Evaluation, and those who, having passed the continuous evaluation, wish to obtain a better final grade. The score obtained in the Continuous Assessment will be kept for the Single Assessment. The exams will consist of objective tests of 60 multiple choice questions, with answers of two alternatives (True or False).

An examination of 60 multiple-choice questions will be held, in which all the skills required to pass the course will be assessed. It will include contents of the practical and theoretical part of the subject. It will take place in JUNE and JULY.

FOR THE PRACTICAL PART OF THE SUBJECT (3 points)

At the end of each session, the student will make a brief summary of the activity carried out. Attendance and positive evaluation of the summary will allow the student to pass the practical part of the subject.

As an alternative to compensate for the reduction in score due to possible absences from class, the student will be able to participate in some laboratory experiments related to the subject matter of the course. Voluntary participation in such experiments will also serve all students who wish to raise their grades, even if they have all the classroom practices done.

FOR THE WORK TO BE DONE AS PART OF THE ACADEMIC-FORMATIVE TUTORIALS (1 point)

It will not be compulsory, but failure to do so will result in the loss of the corresponding score.

The student will hand in a written report (7-8 pages). For its evaluation, it will be taken into account the relevance of the chosen topic in relation to the subject, the originality, the search of the suitable bibliography, the systematization of information about the previous studies, the critical evaluation of them, as well as the proposal of alternatives and improvements. In addition, care will be taken in preparing the presentation.

Estrategia Evaluativa

Tipo de prueba	Competencias	Criterios	Ponderación
----------------	--------------	-----------	-------------

Pruebas objetivas	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]	30 preguntas. Tres opciones. Corrección y puntuación: $(A-(E*0,33))/(30/3)$ o $(A-(E*0,33))/(30/6)$, según que incluya o no evaluación continua o evaluación única. <i>30 questions. Three choices. Correction and score: $(A-(E*0.33))/(30/3)$ or $(A-(E*0.33))/(30/6)$, depending on whether or not it includes continuous assessment or single assessment.</i>	30,00 %
Pruebas de respuesta corta	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]	Evaluación continua al final de cada tema. Tres preguntas por tema (100% de puntuación). <i>Continuous evaluation at the end of each topic. Three questions per topic (100% score).</i>	30,00 %
Trabajos y proyectos	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]	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. <i>The relevance of the chosen subject in relation to the subject, the originality, the search for adequate bibliography, the systematization of information on previous studies, the critical evaluation of them, as well as the proposal of practical implications, advances and improvements will be evaluated.</i>	10,00 %
Informes memorias de prácticas	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]	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. <i>Summary of the activity carried out in class plus attendance. In principle, this classroom activity accounts for 100% of the practices and their score (3 points). However, it is partially compensable for participation in laboratory experiments.</i>	20,00 %

Pruebas de ejecuciones de tareas reales y/o simuladas	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]	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) <i>Participation in teacher-led laboratory experiments on subject matter. Complement (or partial substitute) of the practical activities (33% of them: 1 point)</i>	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.

(English Version)

Acquire knowledge about how environmental stress conditions affect cognitive functioning.

Acquire knowledge about how personal anxiety acts as a vulnerability factor that enhances the effects of stress.

Integrate the functions of the cognitive system and the brain mechanisms that explain the influence of stress and anxiety.

To be able to identify in one's own daily life and in oneself and others the effects of stress and anxiety and how to control them.

Learn to apply knowledge about stress and anxiety in educational, clinical, and work settings in order to protect health and improve efficiency.

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.

(English Version)

The first week of class will be dedicated to the presentation by the teacher of the work to be developed by the student, linked to the academic-training tutorials (TAF).

From week 2 to 7, theoretical and practical teaching of the first half of the subject will be given, to a theoretical subject and its corresponding practical class per week.

In week 8, the teacher will monitor and evaluate the work in progress by students, linked to the TAF.

From week 9 to 14, there will be theoretical and practical teaching of the second thematic block of the subject, to a theoretical subject and its corresponding practical class per week.

In week 15 the final session of the works linked to the TAF will be carried out.

Weeks 16 to 18 will be devoted to complementary activities of recovery both theoretical and practical for the students who need it, including the final test of continuous assessment.

The schedule below is provisional and may be changed according to teaching needs.

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. <i>Presentation of the syllabus by the lecturer and planning of academic and training tutorials.</i>	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. <i>Introduction: Anxiety, Cognition and the Defensive System</i> <i>And video on the science of stress</i>	4.50	6.00	10.50
Semana 4:	Tema 2	Rendimiento intelectual y académico y 2ª Práctica: Razonamiento en condiciones de estrés <i>Intellectual and academic performance and 2nd Practice: Reasoning in stressful conditions</i>	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. <i>Reading comprehension and efficiency and 3rd Practice: Stress and auxiliary resources in reading</i>	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. <i>Performance in motor and sports skills and 4th Practice: Stress and fine motor control.</i>	4.50	6.00	10.50
Semana 7:	Tema 5	Mecanismos de interferencia y compensación y Práctica 5ª: Ansiedad e inhibición de las respuestas. <i>Interference and compensation mechanisms. Practice 5: Anxiety and inhibition of responses.</i>	4.50	6.00	10.50

Semana 8:	Tutorías Académico-Formativas y Trabajo	Seguimiento de los trabajos de tutorías formativas en curso. <i>Monitoring of ongoing works for training tutorials.</i>	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. <i>Selective attention to emotional stimuli and 6th Practice: Direction of gaze at emotional stimuli.</i>	4.50	6.00	10.50
Semana 10:	Tema 7	Interpretación de peligro en estímulos ambiguos y 7ª Práctica: Interpretación de expresiones faciales ambiguas <i>Interpretation of danger in ambiguous stimuli and 7th Practice: Interpretation of ambiguous facial expressions</i>	4.50	6.00	10.50
Semana 11:	Tema 8	Sesgos de memoria para información estresante y 8ª Práctica: Amnesia proactiva y retroactiva <i>Memory biases for stressful information and 8th Practice: Proactive and Retroactive Amnesia</i>	4.50	6.00	10.50
Semana 12:	Tema 9	Mecanismos de priorización cognitiva y 9ª Práctica: Contraste vs. transferencia en el procesamiento emocional. <i>Mechanisms of cognitive prioritization and 9th Practice: Contrast vs. transference in emotional processing.</i>	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. <i>Cognition, emotion, adaptation and neurological circuits and Practice 10: Physiological records of the stress response</i>	4.50	6.00	10.50

Semana 14:	Conclusiones e Integración	<p>Conclusión: Estrés y Ansiedad: Eficacia e (in)eficiencia y Actividades de repaso del temario y de recuperación de actividades prácticas</p> <p><i>Conclusion: Stress and Anxiety: Effectiveness and (in)efficiency and Review of the agenda and recovery of practical activities</i></p>	4.50	6.00	10.50
Semana 15 a 17:	Tutorías Académico-Formativas y Trabajo	<p>Presentación de los trabajos de TAF</p> <p><i>Presentation of TAF's work</i></p>	2.00	8.00	10.00
Total			60.00	90.00	150.00