Facultad de Psicología y Logopedia

Grado en Psicología

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA (ESCENARIO 0):

Estrés y Rendimiento
(2021 - 2022)

1. Datos descriptivos de la asignatura

Asignatura: Estrés y Rendimiento	Código: 319160908

- 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: **HORACIO ANGEL BARBER FRIEND**

- Grupo: **Grupo A de teoría, Prácticas: PA101, PA102, TU: PE101, PE103**

General
- Nombre: **HORACIO ANGEL**
- Apellido: **BARBER FRIEND**
- Departamento: **Psicología Cognitiva, Social y Organizacional**
- Área de conocimiento: **Psicología Básica**

Contacto
- Teléfono 1: **922317956**
- Teléfono 2:
- Correo electrónico: **hbarber@ull.es**
- Correo alternativo:
- Web: **http://www.neurocog.ull.es**

Tutorías primer cuatrimestre:

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Martes	11:00	14:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-11
Todo el cuatrimestre		Miércoles	11:00	14:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-11

Observaciones: Se podrán concertar tutorías online si las circunstancias lo aconsejan

Tutorías segundo cuatrimestre:

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	12:00	13:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-11
Todo el cuatrimestre		Martes	10:30	12:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-11
Todo el cuatrimestre		Miércoles	10:00	11:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-11

Todo el cuatrimestre		Jueves	11:00	12:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-11
Observaciones: Se podrán concertar tutorías online si las circunstancias lo aconsejan						

Profesor/a: **HIPOLITO MARRERO HERNANDEZ**

- Grupo: **Grupo A de teoría, Prácticas: PA102**

General
- Nombre: **HIPOLITO**
- Apellido: **MARRERO HERNANDEZ**
- Departamento: **Psicología Cognitiva, Social y Organizacional**
- Área de conocimiento: **Psicología Básica**

Contacto
- Teléfono 1:
- Teléfono 2:
- Correo electrónico: **hmarrero@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	10:00	11:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-10
Todo el cuatrimestre		Jueves	12:00	14:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-10
Todo el cuatrimestre		Viernes	10:30	13:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-10

Observaciones:						
Tutorías segundo cuatrimestre:						
Desde	**Hasta**	**Día**	**Hora inicial**	**Hora final**	**Localización**	**Despacho**
Todo el cuatrimestre		Miércoles	10:00	11:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-10
Todo el cuatrimestre		Jueves	12:00	14:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-10
Todo el cuatrimestre		Viernes	10:30	13:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-10
Observaciones:						

Profesor/a: MARKUS CONRAD

- Grupo: **Grupo A de teoría, Prácticas: PA101, TU: PE102, PE103**

General
- Nombre: **MARKUS**
- Apellido: **CONRAD**
- Departamento: **Psicología Cognitiva, Social y Organizacional**
- Área de conocimiento: **Psicología Básica**

Contacto
- Teléfono 1: **922317515**
- Teléfono 2:
- Correo electrónico: **maconrad@ull.es**
- Correo alternativo: **maconrad@ull.edu.es**
- Web: **http://www.campusvirtual.ull.es**

Tutorías primer cuatrimestre:

Desde	**Hasta**	**Día**	**Hora inicial**	**Hora final**	**Localización**	**Despacho**

Todo el cuatrimestre		Martes	11:00	12:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-05
Todo el cuatrimestre		Jueves	15:00	16:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-05
Observaciones:						
Tutorías segundo cuatrimestre:						
Desde	**Hasta**	**Día**	**Hora inicial**	**Hora final**	**Localización**	**Despacho**
Todo el cuatrimestre		Martes	11:00	12:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A2-05
Todo el cuatrimestre		Jueves	15:00	16:00	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

BLOQUE 1: INTRODUCCIÓN

1.- Ansiedad, cognición y sistema defensivo:
Mecanismos de alarma y movilización de recursos
Funcionalidad adaptativa de la ansiedad y el estrés

2.- El proceso de estrés y ansiedad:
Concepciones del estrés y 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

3.- Cognición, emoción, adaptación y circuitos neurológicos:
Circuitos neurológicos de los efectos de la ansiedad y el estrés
Sistema Nervioso Central
Sistema Nervioso Autónomo

BLOQUE 2: ESTRÉS Y COGNICIÓN

4.- 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

5.- Interpretación de peligro en estímulos ambiguous:
Sesgo de interpretación con palabras ambiguas
Anticipación de consecuencias aversivas
Curso temporal del sesgo interpretativo

Sesgo interpretativo de expresiones faciales

6.- 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

7.- Mecanismos de priorización cognitiva e importancia de la información:
Esquemas de memoria
Red de memoria asociativa
Procesos cognitivos no conscientes

BLOQUE 3: ESTRÉS Y RENDIMIENTO

8.- Rendimiento intelectual y académico:
Procesos de razonamiento
Tareas lingüísticas
Rendimiento en contextos escolares
Dirección causal en la relación ansiedad-rendimiento

9.- 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

10.- Destrezas motrices y rendimiento deportivo:
Estrés, ansiedad y rendimiento deportivo
Destrezas manuales
Efectos de componentes específicos del estado de ansiedad

11.- Mecanismos de interferencia y compensación:
Teoría de la interferencia atencional
Teoría de la motivación de evitación
Teoría de la eficiencia en el procesamiento

Actividades a desarrollar en otro idioma

Algunas clases de teoría.
Algunos materiales de las prácticas (por ejemplo videos).
Lecturas complementarias y obligatorias.
Presentación de trabajos en las TAFs.

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. También se analizarán y discutirán conferencias de investigadores de prestigio y artículos relevantes.

En las TAF, el profesor propondrá trabajos de revisión y reflexión a realizar sobre los 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	[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	[CG14], [CG11], [CG4], [CG2]
Realización de exámenes	2,00	0,00	2,0	[CG11], [CG4], [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

9. Sistema de evaluación y calificación

Descripción

- TEORÍA: La evaluación de los contenidos teóricos (hasta 7 puntos) se hará mediante pruebas objetivas tipo test. Se considerará aprobado un examen a partir del 3,5. Aproximadamente en la mitad del cuatrimestre se podrá liberar la materia impartida hasta ese momento mediante un examen parcial. Si no se ha liberado la primera parte, el examen final se corregirá y calificará en su conjunto (no cada parte por separado) y no es posible presentarse sólo a una parte, sino a todo el examen.

- PRÁCTICAS: Las prácticas consistirán en actividades o ejercicios didácticos que desarrollarán conceptos explicados en las clases teóricas. La evaluación se realizará, sobre todo, atendiendo a la asistencia. Aún así, el alumno deberá entregar un informe individualizado de cada una de ellas que también podrá tenerse en cuenta. Pueden obtenerse hasta un máximo de 2 puntos. La calificación obtenida será proporcional al número de clases prácticas a las que se haya asistido y podrá ser ponderada con la evaluación de los informes. En el caso de que el alumnado no pueda realizar la evaluación continua de las actividades prácticas, se realizará un examen que consistirá en cuatro preguntas de desarrollo sobre los contenidos de las clases prácticas. EL ALUMNADO QUE SE PRESENTE A ESTA EVALUACIÓN ALTERNATIVA, DEBERÁ AVISAR AL PROFESOR AL MENOS UNA SEMANA ANTES DE LA CONVOCATORIA. La solicitud de este tipo de evaluación implicará la renuncia a cualquier nota de prácticas que se tenga en ese momento.

- TAFs: Las tutorías académico-formativas consistirán en la preparación y presentación en clase de un trabajo realizado por parejas. No será obligatorio, pero la no realización supone la pérdida de la puntuación correspondiente. Cada pareja

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. En el caso de que no se pueda presentar el trabajo, se podrá presentar solo como informe escrito en la convocatoria oficial (en ese caso deberá hacerse de forma individual y con una extensión de entre 10 y 12 páginas.

La calificación de la asignatura se distribuye, en consecuencia, de la siguiente manera:

TEORÍA (7) + PRÁCTICA (2) + TAFS (1) = 10 PUNTOS, y se considera aprobado a partir de 5.0.

- Colaboración voluntaria en actividades de investigación: se tendrá la oportunidad de subir la nota final (a partir del aprobado) participando o colaborando en actividades de investigación; bien participando en algún experimento propuesto o colaborando con algún proyecto en marcha de los profesores de la asignatura (dependiendo de la disponibilidad de temas relacionados con la asignatura). De está manera se podrá añadir hasta un punto a la nota final, siempre y cuando se haya aprobado.

Estrategia Evaluativa

Tipo de prueba	Competencias	Criterios	Ponderación
Pruebas objetivas	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]	Examen parcial y exámenes de las convocatorias: tipo test de dos alternativas (verdadero o falso).	70,00 %
Pruebas de desarrollo	[CG17], [CG14], [CG13], [CG12], [CG11], [CG6], [CG4], [CG3], [CG2]	Se incluirán en los exámenes de prácticas en las convocatorias oficiales, solo para quienes expresamente renuncien a su nota de prácticas de la evaluación contínua.	0,00 %
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.	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.	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 o colaboración en investigaciones. Complemento (o sustituto parcial) de las actividades prácticas (33% de éstas: 1 punto)	0,00 %

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 4, se impartirá docencia teórica y práctica del primer bloque de la asignatura, a un tema teórico y su correspondiente clase práctica por semana.
De la semana 5 a la 8, se impartirá docencia teórica y práctica del segundo bloque de la asignatura, a un tema teórico y su correspondiente clase práctica por semana.
De la semana 10 a la 14, se impartirá docencia teórica y práctica del tercer bloque 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 y el examen parcial.
En la semana 15 se llevará a cabo la sesión final de los trabajos vinculados a las TAF.

El cronograma expuesto 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 e Introducción	Presentación por parte del profesor y planificación de los trabajos de tutorías académico-formativas	2.00	2.00	4.00
Semana 2:	Tema 1	**Ansiedad, cognición y sistema defensivo**	4.50	6.00	10.50
Semana 3:	Tema 2	**El proceso de estrés y ansiedad**	4.50	6.00	10.50
Semana 4:	Tema 3	**Circuitos neurológicos**	4.50	6.00	10.50
Semana 5:	Tema 4	**Atención selectiva a estímulos emocionales**	4.50	6.00	10.50
Semana 6:	Tema 5	**Interpretación de peligro en estímulos ambiguous**	4.50	6.00	10.50
Semana 7:	Tema 6	**Sesgos de memoria para información estresante**	4.50	6.00	10.50
Semana 8:	Tema 7	**Mecanismos de priorización cognitiva e importancia de la información**	4.50	6.00	10.50
Semana 9:	Tutorías Académico-Formativas y Trabajo Evaluación Parcial	Seguimiento de los trabajos de tutorías formativas en curso Evaluación Parcial	2.00	8.00	10.00
Semana 10:	Tema 8	**Rendimiento intelectual y académico:**	4.50	6.00	10.50
Semana 11:	Tema 9	**Comprensión y eficiencia en la lectura**	4.50	6.00	10.50
Semana 12:	Tema 10	**Destrezas motrices y rendimiento deportivo:** Estrés, ansiedad y rendimiento deportivo Destrezas manuales Efectos de componentes específicos del estado de ansiedad	4.50	6.00	10.50
Semana 13:	Tema 11	**Mecanismos de interferencia y compensación**	4.50	6.00	10.50
Semana 14:	Conclusiones e Integración	**Conclusión: Estrés y Ansiedad: Eficacia e (in)eficiencia**	4.50	6.00	10.50

Semana 15:	Tutorías Académico-Formativas Repaso, Recuperación, y Evaluación	Presentación de los trabajos de TAF	2.00	8.00	10.00
Semana 16 a 18:			0.00	0.00	0.00
		Total	60.00	90.00	150.00