

Facultad de Psicología y Logopedia

Grado en Psicología

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA :

Estrés y Rendimiento
(2023 - 2024)

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 de matrícula y calificación

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 <ul style="list-style-type: none">- Nombre: HORACIO ANGEL- Apellido: BARBER FRIEND- Departamento: Psicología Cognitiva, Social y Organizacional- Área de conocimiento: Psicología Básica

<p>Contacto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teléfono 1: 922317956 - Teléfono 2: - Correo electrónico: hbarber@ull.es - Correo alternativo: hbarber@ull.edu.es - Web: http://www.neurocog.ull.es 						
Tutorías primer cuatrimestre:						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	11:00	14:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-11
Todo el cuatrimestre		Martes	11:00	14:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-11
Observaciones:						
Tutorías segundo cuatrimestre:						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	12:00	15:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-11
Todo el cuatrimestre		Martes	12:00	15:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-11
Observaciones:						
Profesor/a: MARKUS CONRAD						
- Grupo:						

<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: 922317503 - 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		Lunes	10:00	13:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-09
Todo el cuatrimestre		Martes	13:00	15:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-09
Todo el cuatrimestre		Jueves	12:00	13:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-09
<p>Observaciones:</p>						
<p>Tutorías segundo cuatrimestre:</p>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	10:00	13:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-09

Todo el cuatrimestre		Martes	13:00	15:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-09
Todo el cuatrimestre		Jueves	12:00	13:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	B2-09
Observaciones:						

4. Contextualización de la asignatura en el plan de estudio

Bloque formativo al que pertenece la asignatura:

Perfil profesional:

5. 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. Desarrollo histórico y perspectivas
2. Modelo funcional
3. Bases biológicas

BLOQUE 2: Sesgos Cognitivos en la respuesta de estrés

4. Estrés y atención selectiva a estímulos emocionales
5. Estrés e Interpretación de peligro en estímulos ambiguos
6. Estrés y memoria

BLOQUE 3: Estrés y rendimiento

7. Influencia del estrés en el rendimiento intelectual y académico
8. Ansiedad, estrés y rendimiento motor en músicos y deportistas
9. Mecanismos de interferencia y compensación

BLOQUE 4: Control del estrés

10. Motivación, desgaste y rendimiento
11. Resiliencia y estrategias de confrontación ante el estrés
12. Estrés y bienestar

Actividades a desarrollar en otro idioma

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

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 efectos de la ansiedad y el estrés. El alumno elegirá y buscará información sobre un tema específico que sea de su 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

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

* Contrada, R. J., y Baum, A. (2011). The handbook of stress science. New York: Springer.

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

Bibliografía Complementaria

* De Rivera, L. (2010). Los síndromes de estrés. Madrid: Síntesis.

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

* Le Scanf, C. y Bertsch, J. (1999). Estrés y rendimiento. Barcelona: INDE.

Otros Recursos

9. Sistema de evaluación y calificación

Descripción

EVACUACIÓN ÚNICA:

La evaluación única consistirá en una prueba objetiva tipo test para la parte de teoría, una prueba de dos preguntas abiertas para las prácticas, y una pregunta abierta para las TAFs.

La calificación de la asignatura se calculará de la siguiente manera:

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

Sin embargo, NO SE PODRÁ APROBAR LA ASIGNATURA SI NO SE HA APROBADO LA PARTE TEÓRICA.

En los casos en los que la suma total de las distintas puntuaciones sea superior a 5 pero no se haya aprobado la parte teórica, la nota máxima que aparecerá en acta será de 4,5 (suspenso).

El alumnado podrá optar a la evaluación única, comunicándolo a través del procedimiento habilitado en el aula virtual de la asignatura, siempre y cuando no se haya presentado al 50% de la evaluación continua.

El alumnado que se encuentre en la quinta o posteriores convocatorias y desee ser evaluado por un tribunal, deberá presentar una solicitud a través del procedimiento habilitado en la sede electrónica, dirigida al Decano/a de la Facultad. Dicha solicitud deberá realizarse con una antelación mínima de diez días hábiles al comienzo del periodo de exámenes.

EVALUACIÓN CONTINUA:

- TEORÍA: La evaluación de los contenidos teóricos (hasta 7 puntos) se hará mediante pruebas objetivas tipo test. Aproximadamente en la mitad del cuatrimestre se realizará una evaluación de la materia impartida hasta ese momento (50% de la parte teórica; 35% de la nota final). El resto de la materia teórica se evaluará al final del cuatrimestre en el segundo parcial de la evaluación continua (50% de la parte teórica; 35% de la nota final) que coincidirá con la convocatoria oficial de mayo. La nota final de la evaluación continua de la teoría se obtendrá calculando la media de las puntuaciones de los dos parciales. **Para aprobar la parte teórica, será requisito indispensable haber sacado al menos un 3,5 (sobre 7) en cada uno de los parciales.** En la SEGUNDA CONVOCATORIA se realizará un examen tipo test sobre **toda la materia**, es decir **no habrá parciales por separado** (ni se mantienen notas de teoría anteriores). En esta convocatoria habrá dos llamamientos. El alumnado podrá presentarse al segundo solamente en el caso de no haber aprobado en el primero. La

calificación en el acta correspondiente a esta segunda convocatoria será la obtenida en la última de las evaluaciones efectuadas.

- **PRÁCTICAS:** Las prácticas consistirán en actividades o ejercicios didácticos que desarrollarán conceptos explicados en las clases teóricas. El alumno deberá entregar un informe o ejercicio individualizado de cada una de ellas y la asistencia a las respectivas prácticas será un requisito necesario para que se puntúen dichos informes o ejercicios. Por lo tanto, la calificación final en prácticas tendrá en cuenta el número de clases a las que se ha asistido y los informes entregados. La no asistencia a una o más prácticas NO implica la pérdida de la evaluación continua. Al final del cuatrimestre (semanas 15-16) y en casos excepcionales, se podrá solicitar compensar una de las prácticas a las que no se haya asistido (por razones justificadas) por medio de la entrega de un trabajo. En la SEGUNDA CONVOCATORIA, se mantendrán las notas de la evaluación continua de las prácticas.

- **TUTORÍAS ACADÉMICO-FORMATIVAS:** las TAFs 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 de TAFs en la evaluación continua. Cada pareja entregará un informe escrito (unas 6 páginas según los requisitos que se explicarán en el aula virtual). La asistencia a las sesiones de TAFs es obligatoria (salvo que se indique lo contrario con antelación) y la falta de asistencia puede afectar a la nota final de las TAFs. Por lo tanto, la nota correspondiente a las TAFs (hasta 1 punto) considerará la calidad del trabajo y de la exposición y la asistencia a las diferentes sesiones. En la SEGUNDA CONVOCATORIA, se podrán mantener las notas de la evaluación continua de las TAFs, o alternatively (si se desea renunciar a la nota de TAFs de la evaluación continua) se podrá presentar el trabajo solo como informe escrito. En ese caso deberá hacerse de forma individual y con una extensión de unas 12 páginas (según los requisitos que se explicarán en el aula virtual).

- **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 (dependiendo de la disponibilidad de temas relacionados con la asignatura). De esta manera se podrá añadir hasta un punto a la nota final, siempre y cuando se haya aprobado.

- **Se entenderá agotada la convocatoria desde que el alumno/a se presente, al menos, a las actividades cuya ponderación compute el 50% de la evaluación continua.** Este sería el caso por ejemplo de haberse presentado al parcial (35% de la nota final) y haber asistido a seis prácticas y a dos TAFs (o casos equivalentes en porcentaje de puntuación de prácticas y TAFs).

La calificación de la asignatura se calculará de la siguiente manera:

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

Sin embargo, NO SE PODRÁ APROBAR LA ASIGNATURA SI NO SE HA APROBADO LA PARTE TEÓRICA.

En los casos en los que la suma total de las distintas puntuaciones sea superior a 5 pero no se haya aprobado la parte teórica, la nota máxima que aparecerá en acta será de 4,5 (suspense).

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 continua.	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

En las semanas 2, 3 y 5, se impartirá docencia teórica y práctica del primer bloque de la asignatura, a un tema teórico y su correspondiente clase práctica por semana.

En las semanas 6, 7 y 8, se impartirá docencia teórica y práctica del segundo bloque de la asignatura, a un tema teórico y su correspondiente clase práctica por semana.

En las semanas 9, 10 y 12, se impartirá docencia teórica y práctica del tercer bloque de la asignatura, a un tema teórico y su correspondiente clase práctica por semana.

En las semanas 13, 14 y 15, se impartirá docencia teórica y práctica del cuarto bloque de la asignatura, a un tema teórico y su correspondiente clase práctica por semana.

En la semana 11, se realizará el primer parcial que evaluará los contenidos de los 6 primeros temas (2 primeros bloques).

En la semana 11, también se hará un seguimiento y la primera sesión de presentación de trabajos vinculados a las TAFs.

En la semana 15, se llevarán a cabo las sesiones de presentación de trabajos vinculados a las TAF.

Este cronograma es provisional y pretende ser orientativo, por lo tanto puede sufrir modificaciones. Las fechas definitivas de las pruebas de evaluación continua se publicarán en el cronograma conjunto del curso, que podrá consultarse en la página web de la Facultad de Psicología y Logopedia.

Segundo cuatrimestre

Semana	Temas	Actividades de enseñanza aprendizaje	Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo autónomo	Total
Semana 1:	Consultas, orientación e Introducción a la asignatura	Tutorías	0.00	3.00	3.00
Semana 2:	Tema 1	Clase teórica y clase práctica	4.50	6.00	10.50
Semana 3:	Tema 2	Clase teórica y clase práctica	4.50	6.00	10.50
Semana 4:	Actividades de repaso	Tutorías	0.00	6.00	6.00
Semana 5:	Tema 3	Clase teórica y clase práctica	4.50	6.00	10.50
Semana 6:	Tema 4	Clase teórica y clase práctica	4.50	6.00	10.50
Semana 7:	Tema 5	Clase teórica y clase práctica	4.50	6.00	10.50
Semana 8:	Tema 6	Clase teórica y clase práctica	4.50	6.00	10.50
Semana 9:	Tema 7	Clase teórica y clase práctica	4.50	6.00	10.50
Semana 10:	Tema 8	Clase teórica y clase práctica	4.50	6.00	10.50

Semana 11:	Evaluación Parcial Tutorías Académico-Formativas	Primer examen parcial de teoría Presentación de trabajos de las TAFs	4.50	6.00	10.50
Semana 12:	Tema 9	Clase teórica y clase práctica	4.50	6.00	10.50
Semana 13:	Tema 10	Clase teórica y clase práctica	4.50	6.00	10.50
Semana 14:	Tema 11	Clase teórica y clase práctica	4.50	6.00	10.50
Semana 15:	Tema 12 Tutorías Académico-Formativas	Clase teórica y clase práctica Presentación de trabajos de las TAFs	6.00	6.00	12.00
Semana 16 a 18:	Semana 15 y 16: repaso y revisión	Consultas y tutorías	0.00	3.00	3.00
Total			60.00	90.00	150.00