



CODIGO:	CCW412							
MATERIA:	ESTRÉS Y SALUD I							
Horas/semana:	Teoría:	3	Práctica:		Laboratorio:		Unidades:	3
REQUISITO:								
VIGENCIA:	Desde Enero 1990							

PROGRAMA

1. Introducción

El estrés constituye una condición a la que todos los seres humanos nos hemos visto expuestos en algún momento o circunstancia de nuestra vida. Son innumerables los estímulos o situaciones ambientales que pueden hacer aparecer respuestas de estrés. El estrés puede afectar desde el desempeño cabal de una tarea hasta producir una gran cantidad de enfermedades psicosomáticas.

Actualmente se han desarrollado una serie de técnicas y procedimientos para el manejo y control de esta respuesta, las mismas van desde la utilización de fármacos hasta el empleo de técnicas de auto control. La comprensión literal del fenómeno tanto desde el punto de vista conceptual como práctico constituye un factor importante para lograr un control o manejo de los efectos del estrés y en la prevención de las enfermedades que éste puede producir.

El presente curso tiene un carácter eminentemente teórico ya que en él se revisará la conceptualización actual del estrés y se podrá tener conocimiento de los componentes que lo constituyen, lo cual es esencial para identificar la presencia del problema a nivel individual.

2. Objetivo General

Proporcionar al estudiante una información amplia acerca de la naturaleza de los elementos y factores que producen la aparición y mantenimiento de la respuesta de estrés, así como de las distintas estrategias de intervención para su mando y control.

3- Objetivos Específicos

1. Analizar los factores ambientales y orgánicos que pueden constituir fuentes de estrés a nivel social e individual.
2. Analizar la respuesta del estrés desde los puntos de vista psicológico, biológico y social.



3. Conocer las técnicas de tratamiento y prevención para el manejo y control de los efectos de la respuesta de estrés.

4.- Metodología

El curso comprende 36 horas de trabajo en clase. Cada semana se dedicará un 80% del tiempo a la discusión de las lecturas asignadas, charlas dictadas por el profesor o personas invitadas, observación de películas o videos y discusión crítica con los estudiantes y un 20% a actividades prácticas relacionadas con el contenido de la sesión.

5.- Evaluación

1. Asistencia y participación	10%
2. Asignación (Resumen 2da. sesión)	10%
3. Trabajo en grupo	10%
4. 1ra. evaluación	35%
5. Trabajo final	35%