



# UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO

ASIGNATURA	CCG-412	ESTRÉS Y SALUD I	
HORAS/SEMANA	TEORÍA 3	PRÁCTICA 0	LABORATORIO 0

## 1.- 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 manejo y control.

## 2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 2.1.- Analizar los factores ambientales y orgánicos que pueden constituir fuentes de estrés a nivel social e individual.
- 2.2.- Analizar la respuesta de estrés desde los puntos de vista psicológico, biológico y social.
- 2.3.- Conocer las técnicas de tratamiento y prevención para el manejo y control de los efectos de la respuesta de estrés.

## 3.- EXPOSICIÓN DE MOTIVOS:

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 autocontrol. 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.

## 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:

- 5.1.- Asistencia y participación 10%
- 5.2.- Asignación 10%
- 5.3.- Trabajo en grupo 10%
- 5.4.- Evaluación 35%
- 5.5.- Trabajo final 35%

## 6.- CONTENIDO:

- Sesión 1.- Presentación de la materia. Entrega del programa y revisión de las expectativas de los estudiantes
- Sesión 2.- El Concepto de estrés. Orígenes del término y definición actual. Fuentes de estrés. Respuestas al estrés: sus componentes. Discusión de lecturas (Lazarus y Folkman cap.1/ Micheimbaum caps. 1 y 2)
- Sesión 3.- Evaluación cognitiva. Tipos de evaluación. Proceso de afrontamiento al estrés. Funciones del afrontamiento. Discusión de lecturas (Micheimbaum cap. 3/ Resumen de Lazarus y Folkman 1984)
- Sesión 4.- Estrés positivo. Estrés y enfermedad. Proyección del film: "Tensión y Emoción". Discusión de lecturas (Bensabat: "¿Existe estrés bueno y estrés malo")
- Sesión 5.- Sistema nervioso y conducta. Sistema nervioso y estrés. Elaboración de trabajo en grupo. (Bensabat: "Fisiología y mecanismo del estrés"/ Günter Huber, pp. 26-39)
- Sesión 6.- Tratamiento de la respuesta de estrés: técnicas conductuales de autocontrol. La orientación y la psicoterapia. Métodos adecuados e inadecuados para reducir el estrés. Discusión de lecturas (Analizar esquema sobre técnicas de tratamiento/ Micheimbaum pp. 98-106 y "El enfoque de autoayuda" pp. 107-122)
- Sesión 7: 1ra. Evaluación
- Sesión 8: Estrategias para el manejo de respuestas fisiológicas. Práctica de respiración. Práctica de relajación en vivo. Discusión de lecturas (Micheimbaum cap. 7 pp. 123-149/ Davis y Col.: "Relajación progresiva" pp. 27-31)
- Sesión 9: Estrategias para el manejo de respuestas cognitivas: rechazo de ideas irracionales, Detención del pensamiento/ Asignación del trabajo final. Discusión de lecturas (Rimm y Masters pp. 425-461 y pp. 466-470)
- Sesión 10: Estrategias para el manejo de respuestas conductuales: Entrenamiento asertivo y administración del tiempo. Inoculación al estrés. Discusión de lecturas.
- Sesión 11: Discusión de casos. Práctica sobre el control del estrés.
- Sesión 12: Entrega del trabajo final.