



UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO

ASIGNATURA	CCG-413	ESTRÉS Y SALUD II: Entrenamiento para el manejo del estrés. (Requisitos: CCG-412)	
HORAS/SEMANA	TEORIA 3	PRÁCTICA 0	LABORATORIO 0

1.- OBJETIVO GENERAL:

Propiciar en el estudiante la identificación de sus fuentes y respuestas de estrés para un manejo adecuado de su estrés individual.

2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

2.1.- Analizar la naturaleza del fenómeno "estrés", sus fuentes, manifestaciones y componentes.

2.2.- Identificar y evaluar cómo se manifiesta su estrés en diversas áreas relevantes de la vida estudiantil: Familia-estudios-relaciones interpersonales y medio ambiente general.

2.3.- Conozca los procedimientos y adquiera las destrezas necesarias que le permitirán manejar su comportamiento ante situaciones de estrés presentes y futuras.

2.4.- Modificar y optimizar su comportamiento ante distintas situaciones 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.

Se plantea aquí la continuación del curso CCG-412 "Estrés y Salud", el cual cubre aspectos eminentemente teóricos acerca del fenómeno estrés. Hemos detectado en los estudiantes la necesidad de poner en práctica los conocimientos, adquiridos en dichos cursos, tanto para una mejor comprensión del fenómeno como para lograr fines individuales resolutivos a preventivos es sus estilos de comportamiento ante situaciones de estrés. El enfoque del curso es eminentemente aplicado a vinculación a los temas.

Se espera que el curso tenga un valor instrumental de forma que capacite al estudiante en primer lugar, para identificar y evaluar individualmente, tanto sus fuentes de tensión y conflicto, como su respuesta de estrés y, en segundo lugar, le proporcione las habilidades necesarias para modificar y eventualmente prevenir, respuestas inadecuadas ante situaciones de estrés.

4.- CONTENIDO:

Sesión 1.- Introducción a la materia: Presentación de la materia. Entrega del programa y revisión de las expectativas de los estudiantes

Sesión 2.- Actualización de los conceptos relativos al estrés: Administración de inventarios. Corrección de inventarios. Discusión de lecturas (Guía de estrés y salud II, lecturas de capítulos relativos al estrés)

Sesión 3.- Identificación de fuentes generadoras de estrés: Análisis del estrés. Fuentes individuales. Proceso de evaluación individual. Respuesta individual de estrés. Estilo de afrontamiento. Discusión de lecturas (Guía de estrés y salud II, Lecturas y revisión de conceptos de Evaluación cognitiva y afrontamiento)

Sesión 4 y 5.- Identificación de la respuesta o componentes en los tres canales: Cognitivo, fisiológico, conductual o motriz: Administración y corrección de inventarios. Entrega de la primera asignación: a) Auto-Observación, b) Registros observacionales, c) Registros fisiológicos. Discusión de lecturas (Guía de estrés y salud II, Lecturas y revisión de caps. 2, 3 y 4/ Davis y McKay: Técnicas de autocontrol emocional)

Sesión 6.- a) Análisis funcional del estrés individual, b) Revisión global de las estrategias de intervención. Exposición de los estudiantes acerca del análisis de su estrés individual, considerando todos los elementos del concepto. Entrega de la segunda asignación. Discusión de lecturas (Guía de estrés y salud II, lecturas de capítulos relativos a la sesión/ Davis y McKay: Dieta anti-estrés, caps. 7 "Nutrición", 15 y 16)

Sesión 7:

Sesión 8:

Sesión 9:

Sesión 10:

Sesión 11:

Sesión 12: