



**UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR  
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y  
TECNOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO**

**EL FENÓMENO DEL ESTRÉS EN EL MUNDO CONTEMPORÁNEO  
CCG-417**

Profesora: Leticia Guarino. Ph.D.

Créditos: 3

Consultas: Sección de Psicofisiología y Conducta Humana. Edif. Física y Electrónica I. Ofic. 120. Ext. 3595. Email: lguarino@usb.ve

Trimestre: Abril-Julio 2007

### **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. Las demandas y exigencias de nuestro mundo contemporáneo pueden exacerbar las experiencias de estrés si se desconocen los factores condicionantes y relacionados a él.

La reflexión y análisis del fenómeno desde diversas perspectivas permitirá comprender la naturaleza multidimensional del estrés, con el objeto de crear conciencia sobre la importancia de su manejo y control.

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

### **2. Objetivo General**

Que el estudiante conozca las características multidimensionales del fenómeno del estrés, sea capaz de determinar sus elementos condicionantes y desencadenantes y las estrategias propuestas por la psicología para su manejo y control.

### **3. Objetivos Específicos**

1. Analizar los factores ambientales, personales y orgánicos que pueden constituir fuentes de estrés a nivel social e individual.

2. Analizar la respuesta de estrés desde los puntos de vista psicológico, biológico y social.
3. Conocer cómo se desarrolla el fenómeno del estrés en diferentes contextos: académico, interpersonal y organizacional.

#### **4. Metodología**

El curso comprende 36 horas de trabajo en clase. Cada semana se dedicará un 80% del tiempo a la discusión, análisis e interpretación de las lecturas asignadas, charlas dictadas por el profesor o personas invitadas, observación de películas o videos y discusión crítica con los estudiantes. Un 20% del tiempo será dedicado a actividades prácticas relacionadas con el contenido de la sesión (discusión de casos, ejercicios prácticos sobre técnicas de intervención).

#### **5. Evaluación**

1. Asistencia..... 10%
2. Participación ..... 15% (intervenciones en clase)
3. Trabajo en grupo escrito..... 12.5%
4. Exposición individual del trabajo en grupo..... 12.5%
5. Primer Examen..... 25%
6. Segundo Examen.....25%

#### **6. Contenidos temáticos**

- El concepto de estrés, orígenes del término y definición actual. Fuentes de estrés, respuestas al estrés.
- El estrés desde la perspectiva transaccional. Evaluación cognitiva y afrontamiento. Funciones del afrontamiento.
- Factores psicosociales asociados al estrés: personales y ambientales
- Estrés en diferentes contextos: académico, interpersonal y organizacional
- Estrés positivo, estrés y enfermedad.
- Evaluación y estrategias de cambio para el estrés.

#### **7. Materiales**

- Guía actualizada del curso



UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR  
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y  
TECNOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO

EL FENÓMENO DEL ESTRÉS EN EL MUNDO CONTEMPORÁNEO  
CCG-417

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

<b>SEMANA</b>	<b>FECHA</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>LECTURAS (Páginas)</b>
1	25/04	Presentación de la materia. Entrega del programa. Revisión de expectativas. Conformación de grupos y asignación de tema a investigar	
2	02/05	Concepto de estrés. Orígenes del término. Definición actual. Fuentes de estrés. Respuestas al estrés. Componentes. Discusión	2 - 12
3	09/05	Evaluación cognitiva. Tipos de evaluación. Afrontamiento al estrés. Factores personales y ambientales asociados al estrés. Discusión	14-28
4	16/05	Sistema Nervioso y estrés. Película: "Tensión y emoción". Discusión	30-46
5	23/05	Estrés y enfermedad. Presentación Grupo 1	48-62
6	30/05	<b>PRIMER EXAMEN</b>	
7	06/06	Estrés en el contexto académico y organizacional. Presentación Grupo 2	64-103
8	13/06	Tratamiento del estrés. Métodos adecuados e inadecuados. Presentación Grupo 3	105-144
9	20/06	Estrategias para el manejo de respuestas fisiológicas. Presentación Grupo 4	146-159
10	27/06	Estrategias para el manejo de respuestas cognitivas. Presentación Grupo 5	161-175
11	04/07	Estrategias para el manejo de respuestas conductuales. Presentación Grupo 6	177-203
12	11/07	<b>SEGUNDO EXAMEN</b>	

## **GUIA PARA EL TRABAJO GRUPAL**

Cada grupo conformado por máx. 5 estudiantes realizará una breve investigación sobre el tema asignado, basándose en las lecturas obligatorias de la guía y en material complementario que deberá buscar (libros, revistas especializadas, información en la web., etc).

El grupo presentará los resultados de su investigación en forma escrita (max. 10 páginas a doble espacio, incluyendo bibliografía y anexos); además de una exposición oral en clase, usando los métodos multimedia disponibles en la USB.