



Programa de estudios

0. Nombre de la experiencia educativa

Estrategias para afrontar con el estrés

1. Modalidad

Curso taller

2. Valores de la experiencia educativa

2.1 Horas de teoría	2.2 Horas de práctica	2.3 Total de horas	2.4 Valor en créditos
20	25	45	3

3. Fecha

3.1 Elaboración	3.2 Modificación
06 abril 2018	

4. Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación.

Laura Eugenia Hernández Capitanachi, María Guadalupe Ávila Rosas, Mayra Jocelyn Gerón Cruz y Enrique Hernández Guerson.

5. Descripción

CEnDHIU con la atribución universitaria de realizar actividades de promoción de la salud en la comunidad universitaria, ha considerado conveniente incorporar el presente curso taller “Estrategias para afrontar el estrés” en el programa de formación de Académicos (ProFA) con una duración de 45 horas, distribuidas en 20 teóricas y 25 extra clase con un valor de 3 créditos. Está dirigido a personal académico con y sin función de tutores con el propósito de facilitar marcos conceptuales y estrategias de afrontamiento del estrés. Los saberes que se trabajan son conceptos relacionados con estrés, relajación muscular progresiva y con fantasía inducida. La estrategia metodológica consiste en propiciar vivencias y ejercicios relacionados con el tema. El propósito es que el participante desarrolle estrategias de afrontamiento que le permita controlar o reducir las señales físicas y psicológicas provocadas por el manejo inadecuado del estrés. La evaluación se sustenta en evidencias de desempeño que en términos generales son autoevaluación y coevaluación.

6. Justificación

La agitada rutina provoca que estemos en contacto con situaciones generadoras de tensión o ansiedad como parte inevitable de nuestras vidas; todas las personas, en algún momento, han vivido estados de tensión. La teoría ha señalado que desde luego son fundamentales los estados de tensión pero mucho más importante es la percepción que tiene el sujeto de las situaciones problema; de tal manera, que pueden percibirse con alto o bajo nivel de estrés. Si la percepción del problema estresante no es excesiva, puede ayudarnos a mantener un estado de alerta que permita realizar actividades físicas e intelectuales de manera eficiente; sin embargo, cuando la percepción de la situación problema no es manejada adecuadamente, puede ocasionar serios efectos físicos y

emocionales relacionados con ausentismo e incluso con accidentes ocupacionales, entre otros efectos negativos.

El estrés puede ser definido como la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana; cuando la demanda del ambiente (escolar, laboral, social, salud, financiero, entre otras) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos que implican activación fisiológica y emocional. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales desagradables, entre las cuales se puede mencionar la ansiedad, la ira y la depresión.

7. Unidad de competencia

El participante incrementa sus saberes en relación al concepto de estrés y desarrolla o fortalece estrategias de afrontamiento para el mismo.

8. Articulación de los ejes

El participante fortalece sus saberes respecto a estrés y diversas modalidades de relajación (saberes teóricos), y se fortalecerán a través del ejercicio de afrontamiento (saberes heurísticos) que contribuirán a establecer una relación positiva individualmente y con el entorno provocador de estrés (saberes axiológicos).

9. Saberes

9.1 Teóricos	9.2 Heurísticos	9.3 Axiológicos
Conceptos básicos del estrés Relajación muscular progresiva Relajación con fantasía inducida	Autoaprendizaje Construcción de soluciones Desarrollo de habilidades de afrontamiento.	Tolerancia Apertura Colaboración Compromiso Liderazgo

10. Estrategias metodológicas

10.1 De aprendizaje:	10.2 De enseñanza:
Perfil de estrés Discusión colectiva Trabajo colaborativo	Modelaje Trabajo en grupos Plenaria

11. Apoyos educativos

11.1 Recursos	11.2 Materiales
<ul style="list-style-type: none"> Lap-top Cañón Bocinas 	<ul style="list-style-type: none"> Ropa cómoda Tapete para recostarse Diapositivas

12. Evaluación del desempeño

12.1 Evidencia(s) de desempeño	12.2 Criterios de desempeño	12.3 Ámbito(s) de aplicación	12.4 Porcentaje
Pruebas de perfil del estrés	Participación psicométrica	Extra aula	50%
Interacción grupal	Ejercicios de relajación	Aula	50%
			Total: 100%

13. Acreditación

Para acreditar esta EE el participante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 70%.

14. Fuentes de información

14.1 Básicas

- Cano, A. (2002). La naturaleza del estrés. Recuperado el 10 de junio de 2014, de http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
- Cautela, J. y Groden, J. (1988). Técnicas de relajación. Manual Práctico para adultos, niños y educación especial. Barcelona: Ediciones Roca.
- Madrigal, E. y Sayago L. (1999). Habilidades para la vida: Manual de capacitación para docentes. Venezuela: Exlibris .
- McEwen, B. y Sapolski, R. (2010). El estrés y su salud. Recuperado el 6 de junio de 2014, de <http://www.hormone.org/audiencias/pacientes-y-cuidadores/preguntas-y-respuestas/2010/el-estres-y-su-salud>.

14.2 Complementarias

- Nowack, Kenneth M. (2002). Perfil de estrés. México: Manual Moderno.