



## Programa de estudio

### Datos generales

#### 0. Área Académica

Cualquiera

#### 1. Programa educativo

Cualquiera

#### 2. Facultad

Cualquiera

#### 3. Código

INVP 00003

#### 4. Nombre de la experiencia educativa

**Estrés, salud y enfermedad**

#### 5. Área curricular

5.1 Básica general	5.2. Iniciación a la disciplina	5.3. Disciplinar	5.4. Terminal	5.5. Electiva <b>X</b>
--------------------	---------------------------------	------------------	---------------	------------------------

#### 6. Proyecto integrador.

Psicología de la Salud

#### 7. Academia(s)

Psicología de la Salud

#### 8. Requisito(s)

8.a. Prerrequisito(s):ninguno

8.b. Correquisito(s):ninguno

#### 9. Modalidad

Seminario taller

#### 10. Características del proceso de enseñanza aprendizaje

10.1 Individual	10.2 Grupal	10.2.1 Número mínimo: 10
	X	10.2.2 Número máximo: 20

#### 11. Número de horas de la experiencia educativa

11.1 Teóricas: 2

11.2 Prácticas: 2

#### 12. Total de créditos

6

#### 13. Total de horas

60

#### 14. Equivalencias

ninguna

#### 15. Fecha de elaboración/modificación

15.a. 2 de junio de 2003

15.b.

#### 16. Fecha de aprobación

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

Ehrenzweig Sánchez Yamilet

#### 18. Perfil del docente

De preferencia con posgrado en Psicología de la Salud, actualizado, con experiencia profesional

#### 19. Espacio

Institucional interfacultades

#### 20. Relación disciplinar

Interdisciplinar

## 21. Descripción mínima

Esta experiencia se ubica en el área electiva, con un valor en créditos de 6 (2 h teóricas y 2h. prácticas). Plantea la necesidad de que los alumnos, como futuros profesionistas, analicen situaciones de riesgo para la salud asociadas a comportamientos y estrés, y sean capaces de implementar estrategias para reducir estos riesgos. La evaluación se hará con base en el dominio de técnicas para el manejo del estrés.

## 22. Justificación

En los últimos veinte años el campo de la Psicología de la Salud ha desarrollado una gran cantidad de conocimientos y estrategias encaminados a la promoción de la salud y a la prevención de la enfermedad. Se ha encontrado que el estrés tiene una presencia importante en el origen y el mantenimiento de la enfermedad, además de encontrarse presente en la relación del profesional sanitario y del paciente. Aunado a esto, entre estudiantes hay un aumento considerable de estrés relacionado con problemas de salud, adicciones, e incluso suicidios, por lo que se hace necesario que los alumnos de diversas áreas analicen la relación estrés y enfermedad, conozcan sus fundamentos teóricos y manejen con pertinencia una serie de estrategias cognitivo-conductuales para su control que les serán de utilidad en su vida profesional.

## 23. Unidad de Competencia

El estudiante analiza la relación que existe entre la salud física y el estrés, sus fundamentos teóricos y estrategias psicológicas para su manejo, con disposición y respeto para la interacción y el intercambio de la información, con la finalidad de que intervenga en situaciones de riesgo para la salud

## 24. Articulación con los ejes

En esta experiencia educativa se articulan los ejes integradores de la siguiente manera: se privilegia al eje heurístico al dotar al alumno de habilidades para llevar a cabo estrategias para el manejo del estrés, en el eje teórico, se analizan conceptos de la corriente cognitivo-conductual relacionados con comportamiento y estrés, y en el eje axiológico se propicia el respeto, la tolerancia y la comprensión de los otros al llevar a cabo el análisis de textos y el entrenamiento en las técnicas de control del estrés.

## 25. Saberes

25.1 Teóricos	25.2 Heurísticos	25.3 Axiológicos
Enfermedad Estrés, eutrés, distrés Fases del estrés Afrontamiento Taxonomía del afrontamiento Patrones de comportamiento Estrés y enfermedad Estrés y profesionales sanitarios Estrategias cognitivo conductuales para el manejo de estrés	Análisis y síntesis de la información Creatividad Deducción de información Elaboración de mapas conceptuales Producción escrita Manejo de las estrategias cognitivo conductuales	Respeto Tolerancia Autonomía Disciplina Disposición para la interacción y el intercambio de información

## 26. Estrategias metodológicas

26.1 De aprendizaje:	26.2 De enseñanza:
Consulta de fuentes de información Lectura, síntesis e interpretación Mapas conceptuales Taxonomías Analogías Procedimientos Exposición de motivos y metas Discusiones grupales en torno de los mecanismos seguidos para aprender y las dificultades encontradas	Organización de grupos colaborativos Discusión dirigida Lectura comentada Exposición con apoyo tecnológico variado Seminarios Entrenamiento en el uso de diversas técnicas

Visualización de escenarios futuros Empleo de técnicas	
---	--

## 27. Apoyos educativos

27.1 Materiales didácticos	27.2 Recursos didácticos
Antología Acetatos Diapositivas en PowerPoint	Proyector de acetatos Computadora Cañón de proyección

## 29. Evaluación del desempeño

29.1 Evidencia(s) de desempeño	29.2 Criterios de desempeño	29.3 Campo(s) de aplicación	29.4 Porcentaje
Asistencia	Participación	Aula	10
Mapas conceptuales	Claridad	Domicilio	20
Búsquedas de técnicas	Pertinencia	Biblioteca, bibliotecas electrónicas	20
Demostración del manejo de las técnicas	Suficiencia	Aula	50

## 30. Acreditación

Para acreditar esta experiencia es necesario que al alumno cubra el 80% de las asistencias y cumpla con el 60 % de las evidencias de desempeño.

## 31. Fuentes de información

### 31.1. Básicas

Aburto G., C. y Gamundi P., G. (1996). Las causas reales de muerte. La Ciencia y el hombre.

Bayes, R. y Borràs, X. (1999). Psicoimmunología y salud. Simón, M. A.(ed.) Manual de psicología de la salud. Fundamentos, metodología y aplicaciones.77-114.

Beléndez V. Y Mendez, F. X. (1999). Procedimientos conductuales para el control de la diabetes. Simón, M. A.(ed.) Manual de psicología de la salud. Fundamentos, metodología y aplicaciones. Ed. Biblioteca Nueva. 469-504.

Buela-Casal, G. y Moreno, S. (1999). Intervención psicológica en cáncer. Simón, M. A.(ed.) Manual de psicología de la salud. Fundamentos, metodología y aplicaciones. Pp 505-536.

Deffenbacher, J.L. (1998). La inoculación de estrés. En Caballo, V. E.(comp..) Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Siglo XXI. Pp 627-654.

Nezu, A. M. Y Nezu, C. M.. (1998). Entrenamiento en solución de problemas. En Caballo, V. E.(comp..) Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Siglo XXI. Pp 527-554

Rodríguez-Marín, J. (1995). Estrés psicosocial y su afrontamiento. Psicología social de la salud. Ed. Síntesis. pp 53-74.

Rodríguez-Marín, J. (1995). Estrés psicosocial y enfermedad. Psicología social de la salud. Ed. Síntesis. pp 75-92.

Rodríguez-Marín, J. (1995). La calidad de vida de los profesionales sanitarios: “quemarse en el trabajo”. Psicología social de la salud. Ed. Síntesis. 189-206

SSA (2000). Tablas de mortalidad general. <http://www.ssa.gob.mx>

Vera, M. N. y Vila, J. (1998). Técnicas de relajación. En Caballo, V. E.(comp..) Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Siglo XXI. Pp 161-181

### 31.2. Complementarias

- Cooper C., L (1996). Handbook of Stress, medicine and health. CRC Press, Florida.
- Donker, F.J.S. (1991). Tratamiento psicológico de la hipertensión. En Buela-Casal, G. y Caballo, V. E.(comps.) Manual de psicología clínica aplicada. Siglo XXI. Pp. 81-98
- Fontana, D. (1992). Control del estrés. Ed. Manual Moderno.México. D.F.
- García H., E. (1991). Intervención en trastornos cardiovasculares. En Buela-Casal, G. y Caballo, V. E.(comps.) Manual de psicología clínica aplicada. Siglo XXI. Pp. 67-80
- McKay, M., Davis, M. y Fanning, P. (1988). Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Ediciones roca. Barcelona.
- Morales C., F. (1999). Introducción a la psicología de la salud. Ed. Paidós. pp 154-161.
- Moreno, B., Oliver, C. Aragonese (1991). El burnout, una forma específica de estrés laboral. En Buela-Casal, G. y Caballo, V. E.(comps.) Manual de psicología clínica aplicada. Siglo XXI. Pp.
- Omar, G. A. (1995). Estrés y afrontamiento. Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico. Ed. Lumen. Buenos Aires