



Universidad Veracruzana
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

Programa de experiencia educativa
Área de Formación de Elección Libre

1. Área Académica

Todas las áreas académicas

2. Programa Educativo

Todos los programas educativos

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
Instituto de Investigaciones Psicológicas	Xalapa

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
INVP00003	Estrés, Salud y Enfermedad

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	N/A

9. Agrupación curricular distintiva
• <i>Salud y bienestar</i>

10. Valores

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	No Aplica	60	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje

12. Espacio

13. Relación disciplinaria

14. Oportunidades de evaluación

M: <i>Curso-taller</i>	A: <i>Presencial</i>	Múltiples	• <i>Interdisciplinaria</i>	Ordinario
------------------------	----------------------	-----------	-----------------------------	-----------

15. EE prerequisite(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
25	5

17. 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. Aunado a esto, entre estudiantes hay un aumento considerable de problemas de salud, adicciones, e incluso suicidio asociado con la presencia de estrés, 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 no tan solo a nivel individual sino también en su vida profesional.

18. Unidad de competencia (UC)

La/el estudiante analiza a través de la revisión de fundamentos teóricos, la relación que puede establecerse entre la salud física y el estrés crónico, conociendo algunas estrategias psicológicas que utiliza para su manejo. Todo en un ambiente académico que permite generar disposición y respecto para la interacción y el intercambio de la información entre los participantes, con la finalidad de que a través de sus experiencias se pueda detectar situaciones de riesgo para la salud.

19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none">• Analiza y sintetiza información relacionada con cada saber teórico propuesto• Reconoce los principales fundamentos teóricos o conceptuales de la información manejada en el curso-taller• Selecciona material adecuado para sus demostraciones frente a grupo• Participa frente a grupo de manera coherente, clara y creativamente• Mantiene una comunicación verbal y no verbal en el desarrollo de cada sesión• Se integra a la dinámica del grupo con un alto sentido del humor• Aplica de manera individual lo aprendido en el curso-taller	<p>Psicología de la Salud</p> <p>Modelos que explican el estrés: respuesta, estímulo y proceso</p> <p>Estrés y manifestaciones clínicas</p> <p>Estrés y pensamientos negativos</p> <p>Concepto de Afrontamiento</p> <p>Revisión de algunas Estrategias cognitivo- conductuales para el manejo del estrés</p> <p>Revisión de algunas Técnicas de relajación</p>	<ul style="list-style-type: none">• Respeto hacia la opinión de otros• Tolerancia hacia las diversidades individuales• Autonomía para la búsqueda de información• Compromiso con las actividades que se desarrollen durante el curso y con el contenido general del curso-taller• Disposición para la interacción y el intercambio de información

20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

Señale las actividades necesarias, puede indicar más	(X) Actividad presencial	() Actividad virtual/ () En línea
--	----------------------------	--

de una.		
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura, síntesis e interpretación de la información • Identificación de analogías en función de los temas revisados • Exposición de temas asignados • Discusiones grupales en torno al tema revisado y las posibles soluciones encontradas • Identificación de situaciones cotidianas en las que se desarrollen conductas o interacciones relacionadas con el contenido del curso-taller. • Participación en las dinámicas establecidas en clase 	
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> • Organización de grupos colaborativos • Discusión dirigida • Lectura comentada • Exposición de temas con apoyo tecnológico variado • Entrenamiento en el uso de algunas técnicas utilizadas para relajarse 	

21. Apoyos educativos.

Material bibliográfico impreso y/o digitalizado (lecturas)
 Diapositivas en power point, canva, genially y otros.
 Videos
 Audios

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Reporte de lectura	claridad y puntualidad en la entrega	Técnica: Instrumento: Rúbrica	20%
Evaluaciones individuales	Suficiencia y pertinencia	Técnica: Evaluativa Instrumento: Rúbrica	30%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Exposición (individual o por equipo)	Autenticidad, originalidad, creatividad Congruencia, claridad	Técnica: Expositiva Instrumento: plataformas	25%
Ejercicio práctico en aula	Asistencia y cumplimiento de las indicaciones	Técnica: Modelamiento Instrumento: Instrucciones	25%
		Porcentaje total:	100%

23. Acreditación de la EE

Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008.

24. Perfil académico del docente

Licenciatura en Psicología y/o profesionales del área de la salud con estudios de Maestría y Doctorado en Psicología de la Salud con experiencia en docencia superior de tres años, con cursos de actualización disciplinar y pedagógica relacionados con el tema central de la EE..

25. Fuentes de información

- Álvarez, R. J. (1992). Para salir del laberinto. Cómo pensamos, sentimos y actuamos. España: Sal Terrae. ISBN: 978-84-293-092-63
- Felix, A. (xxxx). Stress. The psychology of Managing Pressure. USA: Independently Published. ISBN13: 978-10-932-372-21
- Fontana, D. (1999). Control del estrés. España: Manual Moderno
- Gillihan, D. S. J. (2020). Terapia Cognitivo Conductual fácil: 10 estrategias para manejar la depresión; la ansiedad y el estrés. España: Editorial Sirio.
- Méndez, A. (2020). Cómo aliviar nuestro estrés: (1 ed.). Buenos Aires, Bonum.
- Mills, J.W. (2002). Cómo superar el “Stress”. Veinte métodos para su dominio, moderación o tratamiento. España: Desuto. ISBN 978-84-234-1967-8
- Monjas Casares, M. I. (2021). Programa Relaciones Positivas (PRP): Promoción de competencias socioemocionales. España: Ediciones Pirámide.
- Rowshan, A. (2013). El estrés. España: ONIRO. ISBN: 978-84-9754-658-4
- Sapolsky, R.M. (2013) ¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés- España: Alianza Editorial. ISBN 978-84-206-8251-8.
- Smith, R. E., & Ascough, J. C. (2023). *Induced affect in psychotherapy and stress management training: Treatment guidelines and resources*. Cambridge Scholars Publishing.
- Trejo, C. V. L. R. (2020). *Terapias cognitivo-conductuales en México*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Varela, E. A. (2020). *Gestión del Estrés Laboral*. Editorial RA-MA. ISBN: 978-84-9964-923-8

26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
02/06/2003	14/08/2024	Consejo Técnico del Instituto de Investigaciones Psicológicas

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Dra. María Erika Ortega Herrera; Dr. León Felipe Beltrán Guerra; Dra. Erika Cortés Flores
