

## PROGRAMA DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN ESTRÉS Y ESTRÉS ACADÉMICO

<b>Profesores</b>	<b>Dra. Laura E. Barragán Ledesma Mtro. Cosme Francisco Maldonado Rivera</b>
<b>Eje</b>	<b>Terminal</b>
<b>Semestre</b>	<b>Cuarto</b>
<b>Carga Horaria</b>	<b>64 h 4h/semana</b>
<b>Créditos</b>	<b>4 (cuatro)</b>
<b>Tipo de Curso</b>	<b>Teórico - práctico</b>
<b>Horario</b>	<b>Martes, 15:00 – 18:00 hrs.</b>
<b>Actualización</b>	<b>6 de agosto del 2014.</b>

Elaborado por: Dra. Laura E. Barragán Ledesma.  
Mtro. Cosme Francisco Maldonado Rivera.

## PRESENTACIÓN

El estrés es una respuesta compleja a estímulos por parte de un organismo ante la evaluación de los recursos con los que cuenta para enfrentarlos. Luego, los sujetos que en su evaluación consideran que cuentan con mayores recursos para responder a los estímulos presentan menores niveles de estrés que aquellos que consideran que no cuentan con los medios para enfrentar las situaciones estresantes. Se pueden distinguir tres variables que intervienen en el fenómeno del estrés: las fuentes, que son los estímulos que detonan el fenómeno del estrés; los síntomas, manifestaciones sensibles del mismo; y las estrategias de afrontamiento, conductas orientadas al control del estrés. (Lazarus & Folkman 1984).

## UNIDAD DE COMPETENCIA

Intervenir en los ámbitos educativos con el fin de ejecutar programas de manejo del estrés que contribuyan a mejorar las condiciones de aprendizaje.

## COMPETENCIAS QUE APOYA

Interviene en el campo de la salud pública a través de la colaboración transdisciplinar e inter y multisectorial como individuo o como parte de una institución en el desarrollo de las once funciones esenciales de la misma con el propósito de mejorar la salud de la población en el marco de una agenda sanitaria global.

Aplica el conocimiento que tiene de la cultura de su región y país, los grupos sociales y su entorno en la toma de sus decisiones y en el desempeño de su profesión en cualquier contexto en que se desenvuelve con el objetivo de realizar intervenciones más adecuadas y pertinentes sin menoscabo de las diferencias individuales de los usuarios de sus servicios.

Realiza intervenciones pertinentes, oportunas y eficaces y con ética bajo un respaldo científico aplicando los métodos, procedimientos, normas y políticas que en la materia existen con el propósito de aportar conocimiento al sector salud .

Comunica con efectividad, humanista y científicamente lo correspondiente a su ejercicio científico, tanto sus pares , como académicos, a la comunidad, haciendo uso de las estrategias necesarias según el contexto y escenario en que se encuentre.

## SABERES

Saberes Prácticos	Valora las condiciones existentes con respecto al estrés académico Propone programas de intervención para prevenir y manejar el estrés Evalúa los resultados de la intervención Comunica los resultados de la intervención
Saberes Teóricos	Define el estrés Comprende los modelos teóricos que explican el estrés

Saberes formativos	Valora la formación interdisciplinaria como parte de la prestación de servicios de calidad en la atención a la salud Aprecia las posiciones que representan los diversos modelos teóricos.
--------------------	---

## CONTENIDO PRÁCTICO

- El estrés
  - a. Definición de estrés
  - b. Posiciones teóricas con respecto al estrés
    - i. El modelo biológico
    - ii. El modelo psicodinámico
    - iii. El modelo teórico cognitivo-conductual
    - iv. El modelo desde la perspectiva existencial-humanista.
  
- Intervenciones con respecto al estrés en el ámbito académico
  - a. Evaluación del estrés
  - b. Programas de prevención y manejo del estrés
  - c. Evaluación de los programas
  - d. Comunicación de resultados

## ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Se trata de un seminario-taller dónde los estudiantes adquieren competencias al abordar la realidad y problematizarla para proponer e implementar una solución a la misma.
  
- Se harán exposiciones a partir de los resultados de la problematización y en sesiones de seminario se retroalimentaran por parte del facilitador y de los pares.

## EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Ambientes de Aprendizaje	Calificación
1. Conceptos y teorías sobre el estrés	El debate debe evidenciar su postura ante la temática o las opiniones de los demás Participación en la discusión dirigida Presentar un ensayo sobre un enfoque teórico del estrés y presentarlo en sesión	Aula de clases  Tareas de autoaprendizaje	30%

	de seminario		
2. Evaluación del estrés	Selección de instrumentos para la evaluación del estrés académico Elaboración de informe de evaluación	Aula de clases Trabajo en campo	15%
3. Programa de intervención	Elaboración de un programa para intervenir en la problemática de estrés académico	Aula de clases	15%
4. Informe final	Elaboración del documento Calidad de las conclusiones Presentación oral	Aula de clases Tareas de autoaprendizaje	40%
5. Total			100

### ACREDITACIÓN

- Criterios para que el estudiante pueda ser promovido.
- Cumplir con 90 % de tareas
- Completar el 80% de asistencia
- Cumplir con el 100% de las presentaciones
- Cumplir con el trabajo final al 100%

### BIBLIOGRAFÍA

- PENDIENTE