

PROGRAMA DE ELECTIVA ESTRÉS Y SALUD

Código:	ME-ELC 210
Crédito académico:	02
Horas Teóricas:	02
Total de Horas Semestre:	96
Tipo de Curso	Electiva

JUSTIFICACION:

Las relaciones existentes entre el estrés y la salud se vienen analizando desde hace largo tiempo a través de investigaciones que consideran la necesidad de describir los factores que dañan la salud. Estas relaciones en ocasiones han estado sobrevaloradas e incluso mal interpretadas, no obstante hoy en día se puede afirmar que el estrés, en general, es el principal factor causante de trastornos psicológicos, presente en la mayoría de las psicopatologías, y uno de los principales factores causales o de riesgo de las alteraciones orgánicas.

También se ha afirmado que el estrés afecta de una manera directa a la salud, facilitando la aparición de determinadas enfermedades o acelerando el progreso de una enfermedad ya crónica, o de forma indirecta, bien estimulando la realización de conductas nocivas o reduciendo la probabilidad de que aparezcan conductas saludables. Por tal razón es necesario que el profesional de Enfermería adquiera conocimientos y desarrolle habilidades para aplicar estrategias de ayuda en las personas y grupos, sobre las causas y las consecuencias del estrés, así como emplear técnicas para el manejo de situaciones generadoras de estrés.

Objetivo general:

Desarrollar competencias para aplicar estrategias de ayuda en las personas y grupos, sobre las causas y las consecuencias del estrés y su manejo saludable.

Objetivos Específicos:

- Identificar las distintas orientaciones teóricas en el estudio del estrés.
- Conocer las diferentes situaciones vitales que pueden generar estrés.
- Elaborar un lista de situaciones estresantes en los profesionales de Enfermería.

- Distinguir las diferentes formas de evaluación del estrés.
- Analizar la relación entre el apoyo social y el estrés.
- Relacionar las dimensiones y tipos de personalidad con el proceso de estrés.
- Reconocer los componentes psicológicos y fisiológicos de la respuesta de estrés.
- Enumerar los diferentes trastornos asociados al estrés.
- Conocer los efectos del estrés sobre el comportamiento sexual y los mecanismos de reproducción humana.
- Analizar los efectos del estrés sobre el sistema inmunológico.
- Conocer y aplicar las principales técnicas para el control de estrés.

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

1. Aprendizaje basado en problemas
2. Seguimiento tutorizado del aprendizaje basado en problemas.
3. Seminario y discusión en grupo
4. Exposición del estudiante.
5. Discusión de casos de pacientes asignados.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA:

UNIDAD I: VARIABLES IMPLICADAS EN EL PROCESO DE ESTRÉS.

Tema 1. Introducción al estudio del estrés.

Tema 2. Factores estresantes.

Tema 3. Evaluación del estrés.

Tema 4. Afrontamiento del estrés. Control del estrés: Técnicas psicofisiológicas y técnicas cognitivas.

Tema 5. Estrés y apoyo social.

Tema 6. Personalidad y estrés.

Tema 7. Respuesta de estrés.

UNIDAD II: ESTRÉS Y PROBLEMAS DE SALUD

Tema 1. Trastornos asociados al estrés.

Tema 2. Estrés, sexualidad y envejecimiento.

Tema 3. Estrés y sistema inmunológico

EVALUACIÓN.

- Para la calificación del alumno se tendrá en cuenta:

Dos pruebas parciales.	50% (25 % cada uno)
Dos informes escritos.	40 % (20 % cada uno)
Exposición grupal	10 %

BIBLIOGRAFIA.

AREOLA, M. (2000). Estrés y Manifestaciones Clínicas. (2a. ed). Bogotá, Colombia: Los Andes.

BALLESTEROS, S. y GARCÍA-RODRÍGUEZ, B. (1995) Procesos psicológicos básicos .Editorial Universitas.

BUCETA, J., BUENO, A. y MAS, B. (2001) Psicología y salud: Control del estrés y conductas de riesgo. Dykinson. Madrid, 2001.

DAVIDSON, J. (2001). Sobrevivir al estrés. Prentice Hall. Madrid.

FERNÁNDEZ ABASCAL, E. y JIMÉNEZ SÁNCHEZ, M.(2002) Control del estrés. UNED. Madrid.

LABRADOR, F.J.(1996) El estrés: Nuevas técnicas para su control. Temas de hoy. Madrid, 1996.

MANZANO, G.: (2001) Estrés en personal de Enfermería. Universidad de Deusto. España.

ROMÁN, G. (2002) Las Crisis Individuales. Disponible en <http://www.mundo-latino.org/salud-mental/crindi.htm>.

SANTACREU, J. et al. (2002) La personalidad en el marco de una teoría del comportamiento. Pirámide. Madrid.