



**ESTUDIOS GENERALES EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
DEL COMPORTAMIENTO**

Código: **CCG – 417**

Título: **EL ESTRÉS EN EL MUNDO CONTEMPORÁNEO**

Área: Comportamiento

Horas: 3 Semanales. Créditos: 3 Unidades.

Profesora: Evelyn Canino de Lambertini

*INTRODUCCIÓN:*

El estrés constituye una condición a la que todos los seres humanos hemos estado expuestos en algún momento o circunstancia de nuestra vida. Son innumerables los estímulos o situaciones ambientales y personales que pueden hacer aparecer las respuestas de estrés en un individuo. El estrés puede afectar desde el desempeño cabal de una tarea o actividad específica hasta ocasionar con el tiempo, una gran cantidad de enfermedades psicofisiológicas.

Actualmente se ha avanzado en el conocimiento y conceptualización del Estrés como un fenómeno importante de conocer, manejar y, si es posible, prevenir. La investigación acerca del tema ha permitido derivar una serie de estrategias para su control y manejo, algunas sencillas y otras más sofisticadas; se pueden señalar ciertos cambios en los hábitos de vida, la utilización de estrategias de auto-control y eventualmente, el empleo de ciertos fármacos.

La comprensión del fenómeno del estrés, tanto desde un punto de vista conceptual como práctico, constituye un factor necesario para lograr un control y manejo de los posibles efectos del estrés, recordando que no todo el estrés es negativo o nocivo también se conoce el estrés positivo, que nos mantiene "vivos", motivados y en acción. La comprensión adecuada del estrés es especialmente importante en la prevención de ciertas enfermedades que pueden surgir como consecuencia de una presencia crónica de elevados y estereotipados niveles de estrés.

*OBJETIVO GENERAL:*

Proporcionar al estudiante participante en la asignatura, una información amplia acerca de la naturaleza de los elementos que determinan la aparición del estrés individual, así como también, la descripción de las diversas estrategias de intervención que pueden utilizarse para el control de diferentes niveles de estrés.

Se llevará a cabo una revisión de las diferentes concepciones del estrés a través de la historia y una recopilación de las evidencias empíricas que fundamentan la asociación de determinados niveles de estrés y el desarrollo de ciertas enfermedades. Con especial énfasis se revisaran las diferentes estrategias resolutivas para manejar y lidiar con el estrés cotidiano y el estrés vital, con el propósito de promover en los estudiantes conductas saludables y de prevención de enfermedades asociadas a la presencia de un estrés nocivo.

*METODOLOGÍA:*

La asignatura comprende 36 horas de actividades. Cada semana el profesor presentará un tema relativo al fenómeno del estrés en el mundo contemporáneo, motivando a los estudiantes a participar en la discusión de dichos aspectos conceptuales; además, se dedicará un 30% del tiempo a la realización de actividades prácticas en el aula y en la casa, como asignaciones, para facilitar la comprensión del fenómeno del estrés y la forma de lidiar con él.

*EVALUACIÓN:*

Examen escrito.....35%  
Asignaciones prácticas..... 5%

Informe final.... 45%  
Presentación individual....15%

*CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES*

*Semana 1:* Evaluación de expectativas de los participantes. Presentación de la asignatura. Exposición introductoria del tema del Estrés, explorando la información previa de los participantes.

*Semana 2:* Conceptos del estrés a través del tiempo. Énfasis en el Modelo relacional del Estrés, pero incorporando los aspectos fisiológicos asociados al estrés como elementos importantes. Medición de Respuestas de Estrés y Estrategias de Afrontamiento, utilizando Cuestionarios derivados de la investigación en el área.

Actividad en clase: comenzar a pensar en los eventos de estrés presentes en el trimestre.

*Semana 3:* Descripción de los elementos que conforman el estrés. Primera parte:

Situaciones o eventos estresantes; el proceso de evaluación cognitiva de las situaciones, diferencias individuales, tipos de evaluaciones; el proceso de afrontamiento del estrés, tipos de afrontamiento, su efectividad e influencia en el comportamiento y manejo del estrés.

Actividad en clase: determinar individualmente algunas situaciones percibidas como estresores cotidianos y los vitales, cómo los percibe y el porqué de su importancia.

*Semana 4:* Descripción de los elementos que conforman el estrés. Segunda parte:

Los recursos personales como características que modulan el proceso de experimentar el estrés y lidiar con él junto con las experiencias previas del individuo; las respuestas fisiológicas asociadas a la percepción del individuo de ciertos estresores en diferentes niveles; los tres ejes implicados en las respuestas fisiológicas del estrés y cómo la participación de cada eje determina la posibilidad de enfermedad o no.

Actividad en clase: determinar el nivel de intensidad de las situaciones percibidas como estresores cotidianos ó vitales, utilizando una escala subjetiva de apreciación individual del 1-50 pts. Jerarquizar los estresores señalados indicando la evaluación que hace de cada uno y, los recursos de que dispone para su manejo efectivo. Determinar el nivel de las respuestas individuales al estrés, utilizando una escala del 1-50 pts.

Actividad en clase: ejercicio ilustrativo relacionado con la técnica de relajación muscular progresiva, comentarios acerca del ejercicio. Indicaciones para práctica en casa y en actividades cotidianas.

Asignación para la casa: hacer un listado de los recursos que cree que posee manejar el estrés, de acuerdo a lo comentado en clase.

*Semana 5:* Análisis de los elementos del estrés, cómo se relacionan entre sí y cómo se puede inferir la necesidad de manejar el estrés individual. Descripción de cómo determinado nivel de estrés puede transformarse en un factor de riesgo para el desarrollo de ciertas enfermedades más que considerarlo un agente causal como tal.

Actividad en clase: ejercicio ilustrativo relacionado con la técnica de relajación muscular progresiva, comentarios acerca del ejercicio. Indicaciones para práctica en casa y en actividades cotidianas.

Actividad en casa: revisar la tensión muscular durante diferentes situaciones cotidianas y relajar las zonas que sean posible relajar. Practicar algunos de los movimientos realizados y utilizar la respiración.

*Semana 6:* Examen escrito (40 minutos). Actividad en clase: ejercicio ilustrativo relacionado con la técnica de relajación muscular progresiva, y con la técnica de Inmunización al estrés y de Ajustes cognitivos. Asignación para la casa de la actividad realizada en clase: la relajación y los cambios cognitivos.

*Semana 7:* Aspectos resolutivos generales asociados con la protección al estrés y la prevención de enfermedades gracias a niveles crónicos y nocivos de estrés. Descripción de los aspectos básicos

relacionados con hábitos de vida saludables, comportamientos saludables y estilos de reacción a los eventos de estrés que no sean estereotipados y ajustados al entorno y a las capacidades del individuo. Discusión de aspectos alimenticios, actividad física, estilos de respuestas a los eventos de estrés; recreación y protectores del estrés nocivo.

*Pautas para EL INFORME FINAL de la asignatura, semana 12*, indicando la utilización del auto-control para manejar el estrés (ver al final del programa). Actividad en clase: escogencia de técnicas resolutivas para los eventos de estrés seleccionados. Asignación para la casa: estructurar los posibles cambios necesarios en los hábitos de vida y en el estilo de reacción individual.

*Semana 8:* Descripción de las estrategias resolutivas asociadas a respuestas fisiológicas de la expresión del estrés; lo que incluye el tipo de afrontamiento y la revisión de las técnicas relativas a las consecuencias producto del estrés.

Actividad en clase: ejercicio ilustrativo relacionado con la técnica de relajación muscular progresiva, y con la técnica de Inmunización al estrés y de Ajustes cognitivos. Asignación para la casa de la actividad realizada en clase: la relajación y los cambios cognitivos.

*Semana 9:* Descripción de las estrategias resolutivas asociadas a respuestas cognitivas de la expresión del estrés; lo que incluye el tipo de afrontamiento. Descripción de las Técnicas: Detención del pensamiento, modificación de las auto-verbalizaciones.

Actividad en clase: ejercicio relacionado con la técnica de relajación muscular progresiva breve; detención del pensamiento y cambio de auto-verbalizaciones.

Asignación para la casa de la actividad realizada en clase: la relajación y los cambios cognitivos mencionados. Describir pensamientos individuales que sean importantes de modificar asociados a los eventos de estrés individuales.

*Semana 10:* Revisión de la aplicación de las estrategias para manejar el estrés individual. Inicio del INFORME FINAL. Descripción de las estrategias resolutivas asociadas a respuestas conductuales de la expresión del estrés; lo que incluye el tipo de afrontamiento. Descripción de la Técnica: entrenamiento en asertividad.

Actividad en clase: ejercicio relacionado con la técnica de relajación muscular progresiva breve; entrenamiento en asertividad.

Asignación para la casa de la actividad realizada en clase: la relajación y los cambios conductuales mencionados. Describir las conductas, especialmente las expresiones verbales, gestuales o, la ausencia de ellas, que sean importantes de modificar asociados a los eventos de estrés individual.

*Semana 11:* Evaluación de las dificultades de manejar el nivel de estrés. ¿Tenemos que aplicar una técnica para cada evento de estrés? ó se puede pensar en un paquete global de técnicas de intervención que puedan afectar los diferentes tipos de expresión y de afrontamiento. ¿Cómo ampliar nuestro repertorio de afrontamiento al estrés? Revisión de la importancia del APOYO SOCIAL como recurso importantísimo en el manejo del nivel de estrés.

Problemas de la evaluación del cambio asociado con los niveles de estrés, reforzamiento de las conductas efectivas aprendidas y mantenimiento del cambio conductual a los tres niveles mencionados. Importancia de la utilización de las escalas subjetivas al evaluar el nivel de los eventos, el nivel de las respuestas, la efectividad de un afrontamiento específico.

Actividad en clase: revisión de las escalas, registros de las apreciaciones subjetivas relativas a los eventos de estrés; análisis e interpretaciones de las modificaciones en las escalas, a fin de precisar la bondad del cambio introducido.

*Semana 12:* presentación oral, individual del informe relativo al estrés. Entrega del informe.

## **PAUTAS PARA INFORME FINAL**

El Informe tiene carácter individual y se trata de resumir e integrar la información obtenida en la asignatura en conjunto con las actividades prácticas a fin de realizar un reporte del nivel de estrés observado, especificando todos sus elementos con sus niveles presentes (utilizar escalas de medida) y luego justificar un tipo de intervención de acuerdo al tipo de respuestas que da el sujeto, su estilo de afrontamiento ante los eventos y los recursos de que dispone para poder adaptarse a los eventos y reducir la cuantía del estrés, de manera que el individuo funcione dentro de ciertos límites adecuados que por cierto esto implica una diferencia individual.

El trabajo debe incluir al principio, una breve reseña de lo que es el estrés y cuáles son sus elementos. Luego debe incluir un detalle de los eventos que son de estrés para el individuo durante éste trimestre y cuáles fueron los que escogió para registrar y modificar. Esto supone incluir la evaluación cognitiva que el sujeto hace para cada evento, también el afrontamiento usual y el tipo de respuestas observado que definitivamente le molestan y, por tanto, decide que debe utilizar otras herramientas para modificar. Si existen consecuencias en la conducta, en el rendimiento o en las emociones del sujeto pueden incluirse de manera de observar si disminuyen con la intervención.

Luego, debe explicar y justificar el porqué se van a utilizar ciertas técnicas o estrategias para modificar el nivel de estrés, esto involucra una breve definición de cada técnica y de cómo se aplicó en el caso particular, por cuántas veces se realizó, dónde y con qué recursos???

Seguidamente debería graficar la posible medición de la intensidad del estrés para cada evento, así como la cuantía de la respuesta asociada, al principio del proceso como durante de la intervención, como al final de la intervención (utilizando las escalas entre 1 y 50). De forma que sea posible responder si la utilización de las técnicas tuvo algún sentido o por lo menos originó algún cambio en nuestra conducta incluso comparándolo con el trimestre previo.

Finalmente, el informe debería incluir la discusión del manejo del estrés y sus dificultades, las limitaciones observadas y las explicaciones del por qué del cambio o el por qué no hubo cambio. El cierre debe incluir alguna conclusión y comentario de la asignatura; o algún otro comentario que el participante desee incorporar, así como su apreciación del curso y las posibles sugerencias o modificaciones al mismo. Agregar en anexos, los cuestionarios administrados y el material de registro utilizado durante la intervención.

### *Bibliografía*

El material de apoyo para la asignatura será recopilado en una serie de lecturas que estarán a disposición de los participantes en una carpeta en la sede de Fotocopias en la Biblioteca de la USB P.B. con el mismo nombre de *la asignatura CCG- 417: El estrés en el Mundo Contemporáneo*.

En la recopilación de las lecturas se incluyen las siguientes referencias:

Brannon y Feist (2001) Psicología de la salud. Paraninfo. Capítulos 5 y 9.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Madrid: Ediciones Martínez-Roca.

Bravo-Serrano- García y Bernal (1988). Psicofisiología del estrés. Eudema.

Meichambaum, D.( 1983). Supere el Estrés. Ediciones Juan Granica Capítulo 7