



ESTRÉS Y SALUD

Programa/carrera de origen	Minor en Estrés y salud emocional				
Unidad académica responsable	Psicología				
Semestre	Primer semestre				
Modalidad	Presencial	x	Semipresencial		Online
Créditos SCT-Chile totales	4				
Horas de dedicación	Totales	120	Docencia directa (totales)		32
			Práctica en terreno (totales)		88
			Trabajo autónomo (totales)		
Prerrequisitos	No tiene				
Descripción de la Asignatura					
Esta asignatura está inserta en el Minor en Estrés y Salud Emocional, tiene como propósito revisar ampliamente el concepto de estrés, explorando las diferentes formas y contextos en que este puede manifestarse. Se dará especial importancia a la relación entre estrés y vida académica, así como estrés y vida laboral.					
Resultados de Aprendizaje de la Asignatura					
<ul style="list-style-type: none">• Conocer los principales determinantes de la salud mental, así como analizar los componentes de la normalidad y de la patología• Comprender el concepto de estrés desde el modelo biopsicosocial, y sus posibles consecuencias en la salud física y mental• Conocer los distintos recursos disponibles para un manejo saludable del estrés• Conocer las principales estrategias preventivas del estrés, tanto a nivel individual como grupal.• Aplicar estrategias básicas de prevención del estrés• Identificar cuando es pertinente la evaluación y manejo de profesionales especializados en salud mental					



Módulos	Resultado(s) de Aprendizaje específico(s) del módulo/unidad
Introducción Salud mental	Conocer los principales determinantes de la salud mental, así como analizar los componentes de la normalidad y de la patología.
Estrés	Conocer y comprender los principales mecanismos biológicos implicados en la génesis del estrés.
Estresores	Identificar los distintos tipos de estresores, sus clasificaciones y las diferencias individuales.
Trastornos ansiosos	Comprender la expresión del estrés como fenómeno patológico
Diagnóstico y evaluación del Estrés	Conocer los elementos básicos y centrales de una evaluación clínica del estrés.
Manejo del estrés I	Conocer técnicas básicas para identificar y manejar el estrés
Prevención	Conocer las principales estrategias preventivas del estrés, tanto a nivel individual como grupal Aplicar estrategias básicas de prevención del estrés
Tratamiento	Conocer las principales líneas terapéuticas que existen para el estrés. Aplicar estrategias básicas de tratamiento del estrés.



Descripción de las Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje

La asignatura utilizará las siguientes estrategias de enseñanza y aprendizaje:

- **Exposición audiovisual sincrónica**
- **Revisión de material audiovisual (videos, charlas TED, Podcast)**
- **Ejercicios dentro de clase**
- **Lecturas obligatorias**
- **Aprendizaje basado en solución de problemas**
- **Enseñanza mediante análisis de casos**
- **Aprendizaje basado en tecnologías de la información y comunicación**
- **Aprendizaje cooperativo**
-

Evaluaciones

La siguiente tabla indica los instrumentos de evaluación que se realizarán durante la asignatura y su ponderación. La nota final de la asignatura se obtiene ponderando el valor de cada evaluación.

Instrumento de Evaluación	Ponderación (%)	Descripción
Prueba I	20%	Escrita
Prueba II	20%	Escrita
Trabajo grupal	20%	Exposición y búsqueda bibliográfica
Examen	40%	Alternativas y desarrollo
Nota Final de la Asignatura	100%	

Requisitos de Aprobación

- A.- El alumno debe cumplir con los requisitos mínimos de asistencia de 60% para aprobar el curso.
- B.- El alumno debe contar con todas sus notas previas a la decisión de eximición y debe tener un promedio mínimo $\geq 5,95$.
- D.- Si el alumno ha obtenido en alguna de las evaluaciones, nota inferior a 4,0, deberá rendir el examen regularmente.

Integridad Académica

El desarrollo intelectual requiere de Honestidad, Justicia, Responsabilidad, Integridad Académica y Sentido de Comunidad. De esta forma y en conformidad con el Código de Honor de la Universidad de los Andes, los estudiantes que cursan esta asignatura reafirman su compromiso con estos valores y asumen la responsabilidad de ser honesto en su trabajo intelectual y actuar con rectitud y veracidad en todas las actividades desarrolladas en el contexto universitario.

Recursos de Aprendizaje

Bibliografía Básica:



- Beck, A. & Clark, D. (2016). *Manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones*. España: Desclée de Brower.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed)*. Washington, DC: American Psychiatric Association Press.
- Algunas clases tendrán material bibliográfico específico

Bibliografía Complementaria:

- Duval, Fabrice, González, Félix, & Rabia, Hassen. (2010). *Neurobiología del estrés*. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 48(4), 307-318. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>
- Cabanyes J, Monge MA. *La salud mental y sus cuidados*. Segunda edición. Ed. EUNSA, Pamplona, 2010.