



Paquete Didáctico de la Asignatura Manejo del Estrés

Rodolfo Hernández Villa

Generación LIV

Paquete didáctico presentado para obtener el diploma
de Especialista en Docencia

Asesora: Dra. Marisa Zaldívar Acosta

Mérida, Yucatán
Noviembre, 2017

Contenido

Manual de operaciones.....	3
Planeación didáctica.....	5
Planes de sesión	31
Unidad I.....	32
PLAN DE SESIÓN 1	33
PLAN DE SESIÓN 2	34
Unidad II.....	35
PLAN DE SESIÓN 3	36
PLAN DE SESIÓN 4	37
PLAN DE SESIÓN 5	38
Unidad III.....	39
PLAN DE SESIÓN 6	40
PLAN DE SESIÓN 7	41
PLAN DE SESIÓN 8	42
Unidad IV	43
PLAN DE SESIÓN 9	44
PLAN DE SESIÓN 10.....	45
PLAN DE SESIÓN 11.....	46
Actividades de aprendizaje	47
Actividad de aprendizaje No. 1	48
Actividad de Aprendizaje No. 2.....	49
Actividad de Aprendizaje No. 3.....	50
Actividad de Aprendizaje No. 4.....	51
Actividad de Aprendizaje No. 5.....	52
Actividad de Aprendizaje No. 6.....	53
Actividad de Aprendizaje No. 7.....	54
Actividad de Aprendizaje No. 8.....	55
Actividad de Aprendizaje No. 9.....	56
Actividad de Aprendizaje No. 10.....	57
Actividad de Aprendizaje No. 11	58
Actividad de Aprendizaje No. 12.....	59
Actividad de Aprendizaje No. 13.....	60
Actividad de Aprendizaje No. 14.....	61
Actividad de Aprendizaje No. 15.....	62

Actividad de Aprendizaje No. 16	63
Actividad de Aprendizaje No. 17	64
Tareas	65
Tarea No. 1.....	66
Tarea No. 2.....	67
Tarea No. 3.....	68
Tarea No. 4.....	69
Tarea No. 5.....	70
Tarea No. 6.....	71
Tarea No. 7.....	72
Tarea No. 8.....	73
Tarea No. 9.....	74
Tarea No. 10.....	75
Recursos	76
Sesión 1	78
Sesión 2	79
Sesión 3	80
Sesión 5	82
Sesión 6	84
Sesión 7	86
Sesión 8	89
Sesión 9	90
Tarjetas para actividad 6.....	94
Elementos del análisis de caso.....	96
Inventario de Actividades.....	97
Tabla actividad 7	98
Matriz de actividad 11	99
Inventario de objetivos.....	100
Formato de auto registro.....	101
Rubrica para evaluar el análisis de caso.....	102

Manual de operaciones

El propósito de esta asignatura es apoyar a los estudiantes de la Licenciatura en Psicología en su desarrollo integral, brindándole las herramientas y conocimientos necesarios para poder valorar el estrés y manejarlo de una manera adecuada a lo largo de su vida. Es una asignatura optativa para ofertarse a partir del cuarto semestre como lo señala el plan de estudios de la licenciatura.

Para realizar esto, el programa se divide en cuatro unidades, que buscan otorgar un conocimiento acerca del fenómeno del estrés en las áreas donde incluyen y propuestas para manejarlo. La primer unidad está diseñada para dar conocimiento sobre el estrés en general al cuestionar el concepto popular y analizar los modelos vigentes en la explicación del fenómeno. La segunda y tercer unidad se enfoca en estudiar las implicaciones psicofisiológicas del estrés en el ser humano, así como recomendaciones para disminuir el riesgo que el mal manejo del estrés pueda generar. La última unidad servirá para el análisis de diversas propuestas que le permitirá al participante manejar el estrés de manera adecuada.

Para fomentar la aplicación del conocimiento se busca que el estudiante lleve a cabo un análisis de caso, en el que estará plasmado el conocimiento de su persona y las propuestas que pueda hacerse a partir de los contenidos revisados en la asignatura. Este caso se irá desarrollando a lo largo del curso, por lo que la mayoría de tarea será útiles para la integración del caso, de modo que se les explicará que este será el producto final desde la presentación de la asignatura.

Las actividades diseñadas están consideradas para un grupo de 20 personas en sesiones semanales de dos horas, de modalidad mixta con un total de 66 horas para cubrir 4 créditos.

El docente que tenga la tarea de dirigir este curso deberá tomar en cuenta que la intención es que los estudiantes discutan continuamente los contenidos, ya que se elaboró bajo un enfoque constructivista.

Los contenidos del curso son conceptos sistémicos relacionados con el estrés, los elementos del sistema nerviosos relacionados con la activación y relajación, variables de personalidad, salud y técnicas.

La asignatura a su vez, pretende concientizar a los estudiantes sobre la importancia de la salud mental y propone la psicoterapia como parte fundamental sobre el bienestar general de las personas, por lo que tiene mayor relación con las asignaturas clínicas de la licenciatura. De esta manera se pretende que los estudiantes continuamente cuestionándose su desempeño profesional y personal al iniciar un proceso psicoterapeuta que será fundamental si su elección de especialización es la psicología clínica. Sin embargo, las actividades están diseñadas para que cualquier persona pueda comprender los contenidos y aplicar las técnicas y los cambios necesarios para mejorar su calidad de vida en cuanto al estrés se refiere.

El presente paquete didáctico es un recurso que le permitirá al docente a cargo de esta asignatura desarrollarla a través de una planificación sistemática de acuerdo a la secuencia didáctica, de esta manera el proceso de enseñanza-aprendizaje en un Modelos Basado en la Formación Integral del Estudiante, será flexible para todos los actores involucrados en el mismo.

Este paquete didáctico está organizado por secciones, por lo que el docente que haga uso de él encontrará en la primera sección los 11 planes de clase, en la segunda sección las 17 actividades de aprendizaje, en la tercera sección las 10 tareas extra-clase, posteriormente los recursos que se utilizarán durante las sesiones y los anexos con el material didáctico para algunas actividades de aprendizaje.

El docente a cargo de esta asignatura podrá realizarle a este paquete didáctico las modificaciones que considere pertinentes para su mejor uso.

Planeación didáctica

DATOS GENERALES DE IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA	Manejo del estrés				
a. Clasificación	Optativa				
b. Modalidad	Mixta				
c. Ubicación sugerida	Intermedio				
d. Duración total en horas	66	HP	22	HNP	44
e. Créditos	4				
f. Requisitos académicos previos	Ninguno				

INTENCIONALIDAD FORMATIVA DE LA ASIGNATURA

Acorde con las reformas y el modelo por competencias, esta asignatura busca fomentar el desarrollo integral de los alumnos, brindando información acerca de las variables psicofisiológicas que influyen en el manejo de estrés. De manera que identifique las técnicas más apropiadas para su uso y tenga criterios con información científica para poder evaluar técnicas potenciales, tanto su utilidad como su efectividad.

RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS EN ALINEACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE EGRESO

Procesos psicobiológicos básicos I, Procesos psicobiológicos básicos II, Psicología clínica, Psicopatología, Bases biológicas de la conducta, Integración de casos clínicos

COMPETENCIA DE LA ASIGNATURA

Analiza técnicas de manejo de estrés con base en datos científicos, para su bienestar personal, fomentando una cultura de salud.

CONTEXTUALIZACIÓN

El estrés forma parte del lenguaje cotidiano en cuanto problemáticas de salud. Sin embargo, se puede mal interpretar la naturaleza del fenómeno, por lo que podría cometerse un error al momento de combatirlo. Es por esto que es necesidad fomentar el conocimiento del mismo para fomentar un buen manejo del estrés. Para lograr un desarrollo integral del estudiante, esperando que de esta manera logre intervenir con medidas pertinentes en su vida fomentando una cultura de salud y un bienestar general.

COMPETENCIAS DISCIPLINARES QUE SE MOVILIZAN EN LA ASIGNATURA

- Interpreta información recopilada mediante entrevistas y cuestionarios para intervenir a nivel individual, manifestando respeto, sensibilidad y empatía hacia los sujetos con los que se trabaja con base en el Código Ético del Psicólogo.
- Aplica los procedimientos adecuados para la selección, elaboración, aplicación y evaluación de estrategias que le permitan dar orientación psicológica y resolver problemas derivados de la realidad social y de su labor profesional retomando los fundamentos teóricos de las principales corrientes psicológicas.
- Diseña programas coherentes con la información obtenida en la fase de evaluación, así como con un enfoque establecido en psicología clínica y/o de la salud, incluyendo objetivos claros, acciones específicas e indicadores verificables.
- Reconoce la fundamentación teórica y metodológica de distintas alternativas de intervención en psicología clínica y/o de la salud, tomando posición crítica ante ellas.

UNIDADES Y COMPETENCIAS

Unidades	Competencias	Hrs presenciales	Hrs no presenciales
I.- Conceptos básicos y antecedentes del estrés	Examina los conceptos básicos referentes al fenómeno del estrés, para contextualizar las técnicas para el manejo del mismo, considerando las aportaciones de los autores.	4	8
II.- Implicaciones Fisiológicas del estrés	Identifica los sistemas fisiológicos que activa el estrés, para entender cómo reacciona el cuerpo ante el mismo, tomando en cuenta la evidencia científica.	6	12
III.- Implicaciones psicológicas del estrés	Conoce variables psicológicas que intervienen en el estrés para tomar medidas preventivas contra los potenciales perjuicios, de manera constante y responsable.	6	12
IV.- Técnicas de manejo de estrés	Analiza las diferentes propuestas para el manejo de estrés para identificar cual le ofrece mayor ganancia de manera personal, tomando en cuenta la evidencia científica.	6	12

DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS EN LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS GÉNICAS	UNIDAD I	UNIDAD II	UNIDAD III	UNIDAD IV
5.- Utiliza habilidades de investigación, en sus intervenciones profesionales con rigor científico.		X	X	X
6.-Aplica los conocimientos en sus intervenciones profesionales y en su vida personal con pertinencia.			X	X
7.-Actualiza sus conocimientos y habilidades para su ejercicio profesional y su vida personal, de forma autónoma y permanente.	X	X	X	X
8.-Desarrolla su pensamiento en intervenciones profesionales y personales, de manera crítica, reflexiva y creativa.			X	X
16.-Pone de manifiesto su compromiso con la calidad y la mejora continua en su práctica profesional y en su vida personal de manera responsable	X	X	X	X

SECUENCIA DIDÁCTICA UNIDAD I

Unidad I	Conceptos básicos y antecedentes del estrés
Competencia	Examina los conceptos básicos referentes al fenómeno del estrés, para contextualizar las técnicas para el manejo del mismo, considerando las aportaciones de los autores.

SECUENCIA DE CONTENIDOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	DESAGREGADO DE CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	HP de la ADA	HNP de la ADA
1-1 El origen evolutivo del estrés.	Al terminar la sesión el estudiante, describirá la respuesta de lucha o huida, de manera que identifique el origen del estrés como respuesta adaptativa.	Estrés. Afrontamiento	Discusión en plenaria. Lectura. Trabajo colaborativo.	Descripción: De manera individual y por escrito, los estudiantes ejemplificarán como se daba la respuesta de lucha o huida en los cavernícolas, y explicarán esta respuesta les permitió sobrevivir. Recursos y materiales: Video “El triángulo de la salud”.	25 Min	

				<p>Descripción: En equipos de 4 personas identificar que exigencias de la vida cotidiana pueden identificar. Y como pueden responder a ellas.</p> <p>Recueros y materiales: Video “El triángulo de la salud”.</p>	30 Min	
				<p>Descripción: Leer el primer capítulo del libro “Estrés. Entenderlo es manejarlo” y en base a al mismo elaborar un glosario</p> <p>Recueros y materiales: Caítulo 1 del libro “Estrés, entenderlo es manejarlo”.</p>		4 Hrs

1-2 Síndrome general de adaptación.	Al finalizar la sesión el alumno interpretará el impacto del estrés en la salud en base al síndrome general de adaptación propuesto por Hans Selye para lograr un mayor entendimiento del fenómeno en la vida cotidiana.	Síndrome general de adaptación. Eustrés. Diestrés.	Simulación. Exposición temática. Organizadores gráficos.	<p>Descripción: De manera individual leer el artículo “Estrés, Síndrome general de adaptación o reacción de alarma. Posteriormente se agruparán equipos de cuatro y realizarán una representación en la cual puedan ejemplificar las tres fases del SGA. Después se retroalimentará y discutirá en plenaria los resultados.</p> <p>Recursos y materiales: Capítulo 2 del manual de psicoterapias cognitivas Computadora y cañon.</p>	45 Min	
				<p>Descripción: Se formarán 4 equipos y con base en la lectura del capítulo dos del libro “estrés: Guía de intervención en psicología clínica” expondrán por medio</p>	30 Min	

				<p>de un rotafolio los temas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Condiciones ambientales generadoras de estrés -Tipos de respuesta al estrés en el nivel cognitivo -Tipos de respuesta al estrés en el nivel fisiológico -Tipos de respuesta al estrés en el nivel motor. <p>Recursos y materiales: Rotafolio y lectura del sub capítulo la respuesta de estrés libro “Estrés, guías de intervención en psicología clínica”</p>		
				<p>Descripción: Con la información expuesta en la sesión y la lectura revisada, elaborar de manera individual un organizador gráfico, donde muestre las condiciones</p>		4 Hrs.

				<p>ambientales generadoras de estrés y los tipos de respuestas al estrés.</p> <p>Recursos y materiales: Lectura y exposición del subcapítulo la respuesta de estrés del libro “Estrés, guías de intervención en psicología clínica”</p>		
--	--	--	--	--	--	--

SECUENCIA DIDÁCTICA UNIDAD II

Unidad II	Implicaciones Fisiológicas del estrés
Competencia	Identifica los sistemas fisiológicos que activa el estrés, para entender cómo reacciona el cuerpo ante el mismo, tomando en cuenta la evidencia científica.

SECUENCIA DE CONTENIDOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	DESAGREGADO DE CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	HP de la ADA	HNP de la ADA
2-1 El sistema nervioso Autónomo.	Al Finalizar la sesión el alumno identificará los procesos sistémicos que se ponen en juego ante el estrés de manera lo que permitirá un conocimiento más profundo del sistema	Homeostasis Alostasis. Sistema nervioso simpático. Sistema nervioso parasimpático	Aprendizaje en equipos. Actividades lúdicas de memoria y conceptos. Investigación.	Descripción: De manera individual, leer el material “breve presentación del neuro-endocrino” y elaborar una analogía que le permita explicar las funciones del sistema nervioso simpático y el parasimpático. Posteriormente se socializarán los productos. Recursos y materiales: Lectura de “breve presentación del neuro-	20 min.	

	nervioso.			endocrino” del libro “Estrés, conocerlo es manejarlo”.		
				<p>Descripción: En este juego se formarán equipos de 5 personas, una de ellas tendrá el rol de mediador y se asignará una de las siguientes etiquetas a los otros cuatro participantes con los siguientes conceptos: -Homeostasis (proceso) -Alostasis (proceso) -Sistema nervioso simpático -Sistema nervioso parasimpático Ya elegidos los roles, el mediador debe dar lectura a cada una de las situaciones de activación o relajación que contienen las tarjetas mientras que los otros cuatro</p>	40 min.	

			<p>participantes levantarán la mano en caso de ser un sistema o proceso involucrado en dicho ejemplo. Por lo que por cada turno dos jugadores levantarán la mano. Los roles se intercambiarán cada 2 turnos. Termina el juego una vez que se han leído todas las tarjetas. El mediador deberá ir anotando las dudas que surjan en el juego.</p> <p>Recursos y materiales: Tarjetas con los ejemplos.</p>		
			<p>Descripción: De manera individual buscar un artículo que explique una correlación entre el estrés y el estado de salud y realizar un reporte de lectura.</p> <p>Recursos y materiales: Los artículos recopilados por los alumnos.</p>		4 hrs.

2-2 Estrés y salud	Al Finalizar la sesión el alumno examinará la relación existente entre estrés y enfermedad lo que le brindará una visión preventiva sobre la vulnerabilidad al estrés.	<p>Estrés y enfermedad</p> <p>Sobrerreacción física</p> <p>Vulnerabilidad al estrés</p>	<p>Aprendizaje colaborativo</p> <p>Aprendizaje basado en problemas</p> <p>Estudio de casos</p>	<p>Descripción: Con base en los artículos recuperados por parte de los estudiantes se realiza una tabla comparativa en plenaria que incluya los siguientes aspectos: -Las enfermedades relacionadas al estrés -Su relevancia en la adquisición o el desarrollo de las enfermedades -Síntomas asociados</p> <p>Recursos y materiales: Artículos recuperados por los estudiantes y tabla para la actividad.</p>	40 min.	

			<p>Descripción: De manera individual, los estudiantes responderán el test “Sobrerreacción física al estrés” que presenta el autor Daniel Lopez en su libro Estrés, epidemia del siglo XXI (2005).</p> <p>Recursos y materiales: Test “Sobrerreacción física al estrés”</p>		
			<p>Descripción: Se repartirán los casos de Julia C. y Alfredo L. extraídos del libro “Estrés Epidemia del siglo XXI”. Después de haberlo leído se discutirá en plenaria los descubrimientos que hayan tenido.</p> <p>Recursos y materiales: Casos de Julia C. y Alfredo L. extraídos del libro “Estrés Epidemia del siglo XXI”</p>	15 min.	

			<p>Descripción: De manera individual investigar sobre los hábitos óptimos para adultos en las siguientes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Horas de sueño -Dieta -Actividad física <p>Recursos y materiales: Información recuperada por lo estudiantes.</p>		3 hrs.
			<p>Descripción: De manera individual descargar la aplicación para medir la frecuencia cardiaca:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ritmo instantáneo para IOS -Ritmo cardiaco monitor pulso para Android <p>Recursos y materiales: Smartphone y conexión a internet.</p>		1 hr

2-3 Auto diagnóstico del estrés fisiológico.	Al finalizar la sesión el estudiante inferirá un auto diagnóstico del estrés fisiológico, lo que le permitirá considerar modificaciones en los hábitos que considere necesarios.	Frecuencia cardiaca. Test de Ruffier Manejo del estrés fisiológico		<p>Descripción: En binas, realizar el test de Ruffier.</p> <p>Recursos y materiales: Aplicación para medir frecuencia cardiaca o de ser necesario el método manual. Formula Tabla de consulta.</p>	40 min.	
				<p>Descripción: Integrar los resultados obtenidos en las evaluaciones para generar un diagnóstico fisiológico.</p> <p>Recursos y materiales: -Información recuperada por los alumnos de los hábitos de salud. - Resultados del test de Ruffier.</p>		

SECUENCIA DIDÁCTICA UNIDAD III

Unidad III	Implicaciones psicológicas del estrés
Competencia	Conoce variables psicológicas que intervienen en el estrés para tomar medidas preventivas contra los potenciales perjuicios, de manera constante y responsable.

SECUENCIA DE CONTENIDOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	DESAGREGADO DE CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	HP de la ADA	HNP de la ADA
3-1 Personalidad y estrés	Al finalizar la sesión el estudiante explicará cómo es que variables individuales como el temperamento o las creencias pueden influir en	Personalidad tipo A Errores del pensamiento	Aprendizaje colaborativo Estudio de casos	Descripción: De manera individual responder el test de personalidad tipo A. Recursos y materiales: Cuestionario de personalidad tipo A del libro “Estrés: Epidemia del siglo XXI”	15 min.	
				Descripción: De manera individual responder la tabla de ejemplos de errores del pensamiento. Posteriormente se socializarán los resultados. Recursos y materiales:	30 min.	

	cómo se experimenta el estrés.			Matriz de errores del pensamiento.		
				<p>Descripción: Elaboración de una gráfica de pastel en las que se represente las áreas a las que brinda mayor importancia en la vida de manera personal.</p> <p>Recursos y materiales: El programa o material que utilice el estudiante.</p>		4 hrs.
3-2 Afrontamiento	El alumno seleccionará las técnicas más apropiadas para la intervención en pareja según el enfoque cognitivo conductual.	Tipos de afrontamiento Asertividad	Aprendizaje colaborativo	<p>Descripción: En equipos de cuatro personas redactar 3 ejemplos de cada estilo de afrontamiento, así como 3 ventajas y 3 desventajas de los mismos. Posteriormente se socializaran en plenaria los resultados.</p> <p>Recursos y materiales: Se utilizarán los ejemplos de los estudiantes para la discusión.</p>	30 min.	
			Aprendizaje basado en problemas			

				<p>realizará frente a todo el grupo mientras que los demás participantes realizarán un registro de los tipos de comunicación que logren identificar para socializarla una vez terminada la representación.</p> <p>Recursos y materiales: Los roles previamente asignados</p>		
				<p>Descripción: Como tarea, en equipos de cuatro personas preparar una presentación de 20 minutos referente a los siguientes temas: -Estrés Laboral -Trastorno adaptativo -Burnout -Estrés y síndrome de fatiga crónica -Estrés y depresión</p> <p>Recursos y materiales: Los que el estudiante utilice para su presentación.</p>		4 hrs.
3-3 Trastornos asociados al estrés	Al finalizar la sesión el estudiante conocerá la relación del	-Estrés Laboral -Trastorno adaptativo -Burnout	Aprendizaje colaborativo	<p>Descripción: En equipos de cuatro personas preparar una presentación de 20 minutos referente a los siguientes temas:</p>	1 hr. 40 min.	

	<p>estrés con distintos trastornos psicológicos para comprobar los conocimientos adquiridos en sesiones anteriores.</p>	<p>-Estrés y síndrome de fatiga crónica -Estrés y depresión -La psicoterapia como</p>		<p>-Estrés Laboral -Trastorno adaptativo -Burnout -Estrés y síndrome de fatiga crónica -Estrés y depresión Recursos y materiales: Los que el estudiante utilice para su presentación.</p>		
				<p>Descripción: En equipos de cuatro integrantes preparar una exposición de 20 minutos sobre las siguientes técnicas para el manejo del estrés: -Técnica de relajación -Relajación progresiva de Jacobson -Detención del pensamiento -Rechazo de ideas irracionales -Técnica de imaginación Recursos y materiales: El material que el estudiante prepare para su presentación</p>		<p>4 hrs.</p>

SECUENCIA DIDÁCTICA UNIDAD IV

Unidad IV	Técnicas de manejo de estrés
Competencia	Analiza las diferentes propuestas para el manejo de estrés para identificar cual le ofrece mayor ganancia de manera personal, tomando en cuenta la evidencia científica.

SECUENCIA DE CONTENIDOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	DESAGREGADO DE CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	HP de la ADA	HNP de la ADA
3-3 Trastornos asociados al estrés	Al finalizar la sesión el estudiante conocerá la relación del estrés con distintos trastornos psicológicos para comprobar los conocimientos adquiridos	- Administración del tiempo -Auto registro -Técnica de respiración -Relajación progresiva de Jacobson -Técnica de imaginación -Detención del pensamiento -Rechazo de	Aprendizaje colaborativo Análisis de caso Aprendizaje basado en el problema	Descripción: En equipos realizar una presentación acerca de uno de las siguientes técnicas de manejo de estrés: -Técnica de respiración -Relajación progresiva de Jacobson -Técnica de detección del pensamiento -Imaginación -Rechazo de ideas irracionales. Recursos y materiales: Los que utilicen los estudiantes para su presentación.	1 hor. 40 min.	

	en sesiones anteriores.	ideas irracionales		<p>Descripción: De manera individual preparar una exposición donde muestre los resultados de su análisis de caso y la aplicación de las técnicas que haya elegido de manera personal.</p> <p>Recursos y materiales: Los que utilicen los estudiantes para su presentación.</p>		4 hrs.
4-2 Análisis de caso personal	Al terminar la sesión el estudiante Integrará la información necesaria para el autodiagnóstico del estrés y podrá tomar decisiones para el manejo del mismo.	Integración de caso	<p>Aprendizaje colaborativo</p> <p>Aprendizaje basado en problemas</p> <p>Análisis de caso</p>	<p>Descripción: De manera individual el alumno realizará una presentación de su práctica simulada, tomando en cuenta los elementos necesarios para la elaboración de un reporte clínico.</p> <p>Recursos y materiales: Presentaciones elaboradas por los alumnos. Computadora, Proyector y plataforma.</p>	4 hrs.	8 hrs.

EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO

EVALUACIÓN DE PROCESO

Estrategia de evaluación	Criterios de evaluación	Ponderación
Portafolio de tareas	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del portafolio físico o digital. • Completud de las actividades y reportes reflexivos. • Claro control del lenguaje, vocabulario y estructura de los enunciados (ortografía y redacción). • Análisis y argumentación del participante. • Reflexión por parte del alumno. • Manejo y uso de la terminología sobre el estudio del estrés. • Claro conocimiento de los aprendizajes desarrollados a partir de las actividades. 	50%

EVALUACIÓN DEL PRODUCTO

Estrategia de evaluación	Criterios de evaluación	Ponderación
Análisis de caso	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del documento físico o digital. • Completud de las actividades para la elaboración del análisis de caso. • Claro control del lenguaje, vocabulario y estructura de los enunciados (ortografía y redacción). 	50%

	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis y argumentación del participante. • Reflexión por parte del alumno. • Manejo y uso de la terminología sobre el fenómeno del estrés. 	
--	--	--

EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO	
Evaluación de proceso	50%
Evaluación de producto	50%
Total	100%

DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES DE DOMINIO

Puntaje	Categoría	Descripción
94-100	Sobresaliente (SS)	Utiliza conocimiento teóricos de la psicofisiología para elaborar intervenciones adecuadas en el manejo del estrés con base en un análisis crítico del estado y los hábitos de salud, la rutina, las creencias y la personalidad cada caso.
87-93	Satisfactorio (SA)	Utiliza conocimiento teóricos de la psicofisiología para elaborar intervenciones en el manejo del estrés con base en el estado y los hábitos de salud, la rutina, las creencias y la personalidad cada caso.
80-86	Suficiente (S)	Elabora recomendaciones adecuadas en el manejo del estrés con base en un análisis hacia un público en general
0-79	No acreditado (NA)	Desconoce opciones para un manejo adecuado del estrés.

ACTIVIDADES QUE FOMENTAN LA FORMACIÓN INTEGRAL

DIMENSIONES DE LA FI	ACTIVIDADES
Cognitiva	Elaboración creativa de propuestas para el adecuado manejo del estrés de manera personalizada. Elaboración de esquemas gráficos para la organización de ideas y pensamiento creativo y capacidad de argumentación en los casos.
Social	Resolución y análisis de casos en equipos de trabajo colaborativo.
Emocional	Fomento en el aprendizaje experiencial a partir de las reflexiones hechas en las actividades de estudio independiente y control de emociones en los escenarios reales.
Valoral-actitudinal	Promoción de la ética en el actuar del ejercicio profesional, valorando el sentido y necesidades de cada uno de sus compañeros para el manejo del estrés. Además de promover el respeto a la diversidad y tolerancia.
Física	Participación en actividades vivenciales con ejercicios corporales para el control de la respiración y manejo de estrés.

REFERENCIAS

- Adelante ADRA (4 de diciembre del 2012) El triangulo de la salud - El Estrés [Archivo de video]
Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=_wPkBSvbbUk&t=72s
- Camargo, B (2004) Estrés, síndrome general de adaptación o respuesta general de alarma. Revista medico científica. Universidad de Panamá 17 (2) 78-86.
- Crespo, M., Labrador, F. (2003) Estrés: Guías de intervención. Psicología Clínica. España.
- Cruz, C., Vargas, L. (2001) Estrés entenderlo es manejarlo. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile de la Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. (2009) Técnicas de autocontrol emocional. Ediciones Martínez Roca. España
- López, D. (2005) Estrés Epidemia del siglo XXI. Lumen. Argentina
- Pilnik, S., (2010) El concepto de alostasis: un paso más allá del estrés y la homeostasis. Revista medico científica. Hospital Italiano de Buenos Aires. 30 (1) 7-12. Recuperado de https://www1.hospitalitaliano.org.ar/educacion/revista/index.php?contenido=ver_revista.php&id_revista=2#Art%C3%ADculo%20Original
- Salud 1 (31 de mayo del 2017) ¿Cuántas PULSACIONES hay que tener en reposo? [Archivo de video]
recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=PqYiMySu10A>

Fecha de elaboración: 2017

Quién elaboró: Rodolfo Hernández Villa

Planes de sesión

Unidad I

Manejo de Estrés

PLAN DE SESIÓN 1

Unidad 1 Conceptos básicos y antecedentes del estrés.	
Competencia de la unidad: Examina los conceptos básicos referentes al fenómeno del estrés, para contextualizar las técnicas para el manejo del mismo, considerando las aportaciones de los autores.	
Objetivo de la sesión: Al terminar la sesión el estudiante, describirá la respuesta de lucha o huida, de manera que identifique el origen del estrés como respuesta adaptativa.	
Tema: Estrés. Afrontamiento.	Resumen: El estrés es una respuesta biológica y psicológica ante un estímulo amenazante, ya sea real o imaginario. Esta característica pudo suponer la diferencia entre la vida y la muerte para nuestros antepasados. Sin embargo, en nuestra época las amenazas no siempre suponen un daño físico, y en algunos casos, son estímulos que están en nuestra imaginación. Al ser amenazas que no se pueden enfrentar inmediatamente, se genera un estado de alerta prolongado, lo que ocasiona malestar al organismo.

Estrategia	Recursos
10" Presentación del programa de la asignatura. 5" Presentación del profesor 30" Evaluación diagnóstica y presentación de los alumnos. 10" Presentación de video "El triángulo de la salud" 25" Actividad 1 Redacción de amenazas en la era de las cavernas. 15" Retroalimentación de actividad 1.- ¿Cómo identificas cuando alguien esta estresado? 30" Actividad 2 Amenazas o exigencias Tarea 1.- Leer el primer capítulo del libro "Estrés. Entenderlo es manejarlo" y elaborar un glosario.	Encuesta para la evaluación diagnóstica. Video "El triángulo de la salud" recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=_wPkBSvbbUk&t=72s Artículo "Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma."
Evaluación	Referencias
La lista elaborada en la actividad 2 servirá para evaluar el entendimiento del estrés en la rutina diaria.	-Cruz, C., Vargas, L. (2001) Estrés entenderlo es manejarlo. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile de la Pontificia Universidad Católica de Chile. -Adelante ADRA (4 de diciembre del 2012) El triangulo de la salud - El Estrés [Archivo de video] Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=_wPkBSvbbUk&t=72s

Manejo de Estrés

PLAN DE SESIÓN 2

Unidad II Conceptos básicos y antecedentes del estrés.	
Competencia de la unidad: Examina los conceptos básicos referentes al fenómeno del estrés, para contextualizar las técnicas para el manejo del mismo, considerando las aportaciones de los autores.	
Objetivo de la sesión: Al finalizar la sesión el alumno interpretará el impacto del estrés en la salud en base al síndrome general de adaptación propuesto por Hans Selye para lograr un mayor entendimiento del fenómeno en la vida cotidiana.	
Tema: Síndrome general de adaptación. Eustrés Diestrés	Resumen: Hans Selye propuso un modelo que permite una explicación bastante clara acerca de la respuesta que tienen los organismos ante el estrés. Diversos estudios han comprobado de una u otra manera la veracidad de este modelo, por lo que cuando se estudia el estrés es necesario tener conocimiento de él para poder comprender con mayor profundidad los conceptos de eustrés y diestrés que son conceptos que definen cuando el estrés se vuelve nocivo.

Estrategia	Recursos
<p>15" Recapitulación de la clase anterior a través de una discusión en plenaria de la utilidad del estrés.</p> <p>45" Actividad 3 Representación del síndrome general de adaptación.</p> <p>10" Discusión en plenaria ¿si el estrés es una respuesta natural de la vida, cuando se vuelve dañino?</p> <p>5" Explicación por parte del profesor del Eustrés y el diestrés.</p> <p>35" Actividad 4 Análisis de los tipos respuestas al estrés</p> <p>10" Discusión en plenaria ¿En qué momentos de mi vida puedo distinguir el diestrés y el eustrés?</p> <p>Tarea 2: Con la información expuesta en la sesión y la lectura revisada, elaborar de manera individual un organizador gráfico, donde muestre las condiciones ambientales generadoras de estrés y los tipos de respuestas al estrés.</p>	<p>-Pizarrón</p> <p>-Tarea 1</p> <p>-Copias impresas del Artículo Estrés, síndrome general de adaptación o respuesta general de alarma.</p> <p>-Hojas de rotafolio</p> <p>-Plumones</p>
Evaluación	Referencias
<p>La evaluación de la sesión se realizará a través de la retroalimentación de la actividad 3 y 4</p>	<p>Crespo, M., Labrador, F. (2003) <i>Estrés: Guías de intervención</i>. Psicología Clínica. España.</p> <p>Camargo, B (2004) Estrés, síndrome general de adaptación o respuesta general de alarma. <i>Revista medico científica</i>. Universidad de panamá 17 (2) 78-86.</p>

Unidad II

Manejo de Estrés

PLAN DE SESIÓN 3

Unidad II Implicaciones fisiológicas del estrés.	
Competencia de la unidad: Identifica los sistemas fisiológicos que activa el estrés, para entender cómo reacciona el cuerpo ante el mismo, tomando en cuenta la evidencia científica.	
Objetivo de la sesión: Al Finalizar la sesión el alumno identificará los procesos sistémicos que se ponen en juego ante el estrés de manera lo que permitirá un conocimiento más profundo del sistema nervioso.	
Tema: Homeostasis Alostasis Sistema nervioso simpático Sistema nervioso parasimpático.	Resumen: Todo sistema vivo debe ser capaz de responder ante las amenazas o exigencias del ambiente, por lo que a medida que sea necesario el sistema se activará (Alostasis) o relajara (homeostasis) para poder tener un manejo de recursos y una respuesta adecuada a las situaciones presentadas.

Estrategia	Recursos
<p>10" Retomando la exposición de los tipos de respuesta al estrés, se hará una inducción enfatizando las respuestas fisiológicas.</p> <p>20" Explicación por parte del profesor de los conceptos de homeostasis, alostásis y carga alostática.</p> <p>10" Explicación por parte del profesor del Sistema nervioso autónomo</p> <p>20" Actividad 5 sistema nervioso simpático y sistema nervioso parasimpático</p> <p>15" Video "¿Cuántas PULSACIONES hay que tener en reposo?"</p> <p>40" Actividad 6 Juego de memoria</p> <p>Tarea 3 De manera individual buscar un artículo que explique una correlación entre el estrés y el estado de salud.</p>	<p>-Presentación powerpoint</p> <p>-Resorte de mosquitero para la analogía</p> <p>-Video "¿Cuántas PULSACIONES hay que tener en reposo?" recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=PqYiMySu10A</p>
Evaluación	Referencias
<p>-La evaluación se realizará mediante el juego de memoria como parte de la actividad NO. 5</p>	<p>Cruz, C., Vargas, L. (2001) <i>Estrés entenderlo es manejarlo</i>. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile de la Pontificia Universidad Católica de Chile.</p> <p>Salud 1 (31 de mayo del 2017) <i>¿Cuántas PULSACIONES hay que tener en reposo?</i> [Archivo de video] recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=PqYiMySu10A</p>

Manejo de Estrés

PLAN DE SESIÓN 4

Unidad II Implicaciones fisiológicas del estrés.	
Competencia de la unidad: Identifica los sistemas fisiológicos que activa el estrés, para entender cómo reacciona el cuerpo ante el mismo, tomando en cuenta la evidencia científica.	
Objetivo de la sesión: Al Finalizar la sesión el alumno examinará la relación existente entre estrés y enfermedad lo que le brindará una visión preventiva sobre la vulnerabilidad al estrés.	
Tema: Estrés y enfermedad Sobrerreacción física Vulnerabilidad al estrés	Resumen: El estrés mal manejado a menudo conlleva implicaciones a la salud, pero la gama de enfermedades en las que podría influir es amplia, por lo que se debe tener conocimiento de los procesos que hacen vulnerable al organismo por sufrir diestrés.

Estrategia	Recursos
10" Recapitulación de la sesión anterior a través de los resultados de la tarea 3	-Artículos recuperados por los alumnos para la actividad 7
40" Actividad 7 Revisión de artículos.	-Formato para la actividad 7
20" Actividad 8 Test de sobrerreacción física al estrés	-Resorte para mosquitero
25" Actividad 9 "Revisión de caso"	-Cuestionario
25" Explicación por parte del profesor de la vulnerabilidad al estrés.	
Tarea 4 Investigar sobre los hábitos óptimos para adultos en las siguientes áreas: -Horas de sueño -Dieta -Actividad física	
Tarea 5 Descargar la aplicación para medir la frecuencia cardiaca: -Ritmo instantáneo para IOS -Ritmo cardiaco- monitor pulso para Android	
Evaluación	Referencias
La tabla generada a partir de la actividad 7 Test de sobrerreacción física al estrés	López, D. (2005) <i>Estrés Epidemia del siglo XXI</i> . Lumen. Argentina

Manejo de Estrés

PLAN DE SESIÓN 5

Unidad II Implicaciones fisiológicas del estrés.	
Competencia de la unidad: Identifica los sistemas fisiológicos que activa el estrés, para entender cómo reacciona el cuerpo ante el mismo, tomando en cuenta la evidencia científica.	
Objetivo de la sesión: Al finalizar la sesión el estudiante inferirá un auto diagnóstico del estrés fisiológico, lo que le permitirá considerar modificaciones en los hábitos que considere necesarios.	
Tema: Manejo del estrés fisiológico Autodiagnóstico.	Resumen: El estrés a pesar de ser un fenómeno psicobiológico puede ser manejado en cierta medida cambiando hábitos de salud en la vida cotidiana, si bien esto no significa que se maneje el estrés de manera completa, es un inicio el ser conscientes de nuestro estado de salud.

Estrategia	Recursos
<p>10" Inducción que se realizará recapitulando el caso revisado en la sesión anterior.</p> <p>20" Explicación por parte del profesor sobre las herramientas existentes para hacer un autodiagnóstico.</p> <p>10" Revisión de la aplicación para medir frecuencia cardiaca</p> <p>40" Discusión en plenaria sobre los resultados encontrados de la tarea 4</p> <p>40" Actividad 10 Test de Ruffier</p> <p>Tarea 6.- Integrar los resultados obtenidos en las evaluaciones para generar un diagnóstico fisiológico.</p>	<p>Aplicación para medir la frecuencia cardiaca: -Ritmo instantáneo para IOS -Ritmo cardiaco- monitor pulso para Android</p> <p>-Presentación powerpoint</p>
Evaluación	Referencias
-La evaluación se realizará a través de la retroalimentación de los resultados del test de Ruffier.	López, D. (2005) <i>Estrés Epidemia del siglo XXI</i> . Lumen. Argentina

Unidad III

Manejo de Estrés

PLAN DE SESIÓN 6

Unidad III Implicaciones psicológicas del estrés.	
Competencia de la unidad: Conoce variables psicológicas que intervienen en el estrés para tomar medidas preventivas contra los potenciales perjuicios, de manera constante y responsable.	
Objetivo de la sesión: Al finalizar la sesión el estudiante explicará cómo es que variables individuales como el temperamento o las creencias pueden influir en cómo se experimenta el estrés.	
Tema: Personalidad tipo A Errores del pensamiento	Resumen: La personalidad y las creencias puede influir de gran manera la vivencia del estrés, lo que representa en sí un elemento de vulnerabilidad al estrés, si bien, algunas de estas características se pueden cambiar con la ayuda de psicoterapia, reconocerlas es un factor de suma importancia.

Estrategia	Recursos
<p>15" Inducción a partir de la actividad 11 Test de personalidad tipo A</p> <p>30" Exposición de parte del profesor de la personalidad tipo A</p> <p>30" Exposición por parte del profesor de los errores de pensamiento.</p> <p>30" Actividad 12 Matriz de errores del pensamiento</p> <p>15" Explicación de la tarea 7</p> <p>Tarea 7 Elaboración de una gráfica de pastel en las que se represente las áreas a las que brinda mayor importancia en la vida de manera personal.</p>	<p>-Test de personalidad tipo A tomado del libro "Estrés. Epidemia del siglo XXI"</p> <p>-Presentación powerpoint</p>
Evaluación	Referencias
La evaluación se realizará a partir de la retroalimentación de la matriz generada en la actividad 12.	López, D. (2005) <i>Estrés Epidemia del siglo XXI</i> . Lumen. Argentina Crespo, M., Labrador, F. (2003) <i>Estrés: Guías de intervención</i> . Psicología Clínica.España.

Manejo de Estrés

PLAN DE SESIÓN 7

Unidad III Implicaciones psicológicas del estrés.	
Competencia de la unidad: Conoce variables psicológicas que intervienen en el estrés para tomar medidas preventivas contra los potenciales perjuicios, de manera constante y responsable.	
Objetivo de la sesión: Al finalizar la sesión el estudiante clasificará distintas estrategias de afrontamiento que le permitirán una toma de decisiones en la vida cotidiana.	
Tema: Afrontamiento Asertividad	Resumen: Debido a que el estrés es un fenómeno psicobiológico contempla distintos elementos conductuales y cognitivos para poder hacer frente a las exigencias. De manera que al identificar el estilo de afrontamiento individual otorga herramientas para poder implementar estrategias más efectivas al momento de manejar el estrés en los distintos contextos que se genere.

Estrategia	Recursos
<p>20" Exposición por parte del profesor de los estilos de afrontamiento</p> <p>30" Actividad 13 Ejemplos de estilos de afrontamientos en la vida cotidiana.</p> <p>20" Exposición por parte del profesor de la asertividad.</p> <p>40" Actividad 14 Simulación de comunicación poco asertiva.</p> <p>Tarea.- 8 En equipos de cuatro personas preparar una presentación de 20 minutos referente a los siguientes temas: -Estrés Laboral -Trastorno adaptativo -Burnout -Estrés y síndrome de fatiga crónica -Estrés y depresión</p>	<p>-Presentación powerpoint</p> <p>-Formato de llenado para la actividad 13</p>
Evaluación	Referencias
<p>-La evaluación se realizará a partir de los resultados del cuadro de la actividad 13 y la discusión por las simulaciones en la actividad 14</p>	<p>López, D. (2005) <i>Estrés Epidemia del siglo XXI</i>. Lumen. Argentina Crespo, M., Labrador, F. (2003) <i>Estrés: Guías de intervención</i>. Psicología Clínica.España.</p>

Manejo de Estrés

PLAN DE SESIÓN 8

Unidad III Implicaciones psicológicas del estrés.	
Competencia de la unidad: Conoce variables psicológicas que intervienen en el estrés para tomar medidas preventivas contra los potenciales perjuicios, de manera constante y responsable.	
Objetivo de la sesión: Al finalizar la sesión el estudiante conocerá la relación del estrés con distintos trastornos psicológicos para comprobar los conocimientos adquiridos en sesiones anteriores.	
Tema: -Estrés Laboral -Trastorno adaptativo -Burnout -Estrés y síndrome de fatiga crónica -Estrés y depresión -La psicoterapia como herramienta permanente para el manejo del estrés	Resumen: Debido a que el estrés es un fenómeno psicobiológico contempla distintos elementos conductuales y cognitivos para poder hacer frente a las exigencias. De manera que al identificar el estilo de afrontamiento individual otorga herramientas para poder implementar estrategias más efectivas al momento de manejar el estrés en los distintos contextos que se genere.

Estrategia	Recursos
<p>10" Inducción a la sesión considerando el afrontamiento visto en la sesión anterior.</p> <p>100" Actividad 15 Exposición de trastornos asociados al estrés.</p> <p>10" Exposición por parte del profesor de la importancia de la psicoterapia para el manejo del estrés.</p> <p>Tarea 9 En equipos de cuatro integrantes preparar una exposición de 20 minutos sobre las siguientes técnicas para el manejo del estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Técnica de relajación -Relajación progresiva de Jacobson -Detención del pensamiento -Rechazo de ideas erróneas -Técnica de imaginación 	<p>-Presentación powerpoint</p>
Evaluación	Referencias
<p>La evaluación se realizará a partir de la retroalimentación de las exposiciones en la actividad 14</p>	<p>López, D. (2005) <i>Estrés Epidemia del siglo XXI</i>. Lumen. Argentina</p> <p>Crespo, M., Labrador, F. (2003) <i>Estrés: Guías de intervención</i>. Psicología Clínica.España.</p>

Unidad IV

Manejo de Estrés

PLAN DE SESIÓN 9

Unidad IV Técnicas para el manejo de estrés	
Competencia de la unidad:	
Objetivo de la sesión: Al finalizar la sesión el alumno comparará técnicas de manejo de estrés que brinden información útil para poder tomar decisiones referentes al buen manejo del mismo.	
Tema: -Administración del tiempo -Auto registro -Técnica de respiración -Relajación progresiva de Jacobson -Técnica de imaginación -Detención del pensamiento -Rechazo de ideas irracionales	Resumen: La individualidad del ser humano conlleva variables de personalidad y predilección, por lo que es importante para el buen manejo de estrés contar con información suficiente para elegir la técnica más apropiada para su uso personal. Ya que una técnica impuesta probablemente no genere los mismos resultados que una elegida de manera personal.

Estrategia	Recursos
<p>10" Inducción que se realizará recapitulando los trastornos revisados en la sesión anterior</p> <p>10" Exposición por parte del profesor de la administración del tiempo y el formato de auto registro</p> <p>100" Actividad 16 Exposición por parte de los estudiantes de las técnicas de relajación.</p>	<p>-Presentación powerpoint</p> <p>-Los que el estudiante utilice para sus presentaciones.</p>
Evaluación	Referencias
<p>La evaluación se llevará a cabo por medio de la retroalimentación de las exposiciones.</p>	<p>López, D. (2005) <i>Estrés Epidemia del siglo XXI</i>. Lumen. Argentina</p> <p>Crespo, M., Labrador, F. (2003) <i>Estrés: Guías de intervención</i>. Psicología Clínica.España.</p> <p>Davis, M., Mckay, M. y Eshelman, E. (2009) <i>Técnicas de autocontrol emocional</i>. Ediciones Martínez Roca. España</p>

Manejo de Estrés

PLAN DE SESIÓN 10

Unidad IV Técnicas para el manejo de estrés	
Competencia de la unidad: Analiza las diferentes propuestas para el manejo de estrés para identificar cual le ofrece mayor ganancia de manera personal, tomando en cuenta la evidencia científica.	
Objetivo de la sesión: Al terminar la sesión el estudiante Integrará la información necesaria para el autodiagnóstico del estrés y podrá tomar decisiones para el manejo del mismo.	
Tema: -Casos individuales	Resumen: Existe una amplia variedad de técnicas útiles para el manejo del estrés, sin embargo, no todas aplican para todas las situaciones y existirá siempre una predilección personal por unas antes que por otras. De manera que la decisión final será del usuario, y al tener conocimiento del estrés y de su persona, podrá tomar una decisión más adecuada para modificar su estilo de vida.

Estrategia	Recursos
<p>5" Inducción que se realizará recapitulando los temas y actividades realizadas con anterioridad para el análisis de casos.</p> <p>115" Actividad 17 Exposiciones de casos dirigidas por los alumnos.</p>	<p>-Los que el estudiante utilice para sus presentaciones.</p>
Evaluación	Referencias
<p>La evaluación será a partir de la retroalimentación de la exposición de los casos personales.</p>	<p>López, D. (2005) <i>Estrés Epidemia del siglo XXI</i>. Lumen. Argentina Crespo, M., Labrador, F. (2003) <i>Estrés: Guías de intervención</i>. Psicología Clínica.España. Davis, M., Mckay, M. y Eshelman, E. (2009) <i>Técnicas de autocontrol emocional</i>. Ediciones Martínez Roca. España</p>

Manejo de Estrés

PLAN DE SESIÓN 11

Unidad IV Técnicas para el manejo de estrés	
Competencia de la unidad: Analiza las diferentes propuestas para el manejo de estrés para identificar cual le ofrece mayor ganancia de manera personal, tomando en cuenta la evidencia científica.	
Objetivo de la sesión: Al terminar la sesión el estudiante Integrará la información necesaria para el autodiagnóstico del estrés y podrá tomar decisiones para el manejo del mismo.	
Tema: -Casos individuales	Resumen: Existe una amplia variedad de técnicas útiles para el manejo del estrés, sin embargo, no todas aplican para todas las situaciones y existirá siempre una predilección personal por unas antes que por otras. De manera que la decisión final será del usuario, y al tener conocimiento del estrés y de su persona, podrá tomar una decisión más adecuada para modificar su estilo de vida.

Estrategia	Recursos
<p>5" Inducción que se realizará considerando las retroalimentaciones de casos de la sesión anterior.</p> <p>115" Actividad 17 Exposiciones de casos dirigidas por los alumnos.</p> <p>Al finalizar la sesión se recibirán los estudios de caso siendo este el producto final.</p>	<p>-Los que el estudiante utilice para sus presentaciones.</p>
Evaluación	Referencias
<p>La evaluación será a partir de la retroalimentación de la exposición de los casos personales.</p>	<p>López, D. (2005) <i>Estrés Epidemia del siglo XXI</i>. Lumen. Argentina</p> <p>Crespo, M., Labrador, F. (2003) <i>Estrés: Guías de intervención</i>. Psicología Clínica.España.</p> <p>Davis, M., Mckay, M. y Eshelman, E. (2009) <i>Técnicas de autocontrol emocional</i>. Ediciones Martínez Roca. España</p>

Actividades de aprendizaje

Manejo del Estrés

Sesión 1

Actividad de aprendizaje No. 1

Objetivo de la actividad: Identificar en un escenario de vida o muerte la funcionalidad del estrés.

Instrucciones: De manera individual y por escrito, los estudiantes ejemplificarán como se daba la respuesta de lucha o huida en los cavernícolas, y explicarán esta respuesta les permitió sobrevivir.

Manejo del Estrés

Sesión 1

Actividad de Aprendizaje No. 2

Objetivo de la actividad: Trasladar los conceptos de afrontamiento y amenazas a al tiempo presente.

Instrucciones: En equipos de 4 personas identificar que exigencias de la vida cotidiana pueden identificar. Y como pueden responder a ellas.

Manejo del Estrés

Sesión 2

Actividad de Aprendizaje No. 3

Objetivo de la actividad: Explicar el SGA de manera vivencial.

Instrucciones: De manera individual leer el artículo “Estrés, Síndrome general de adaptación o reacción de alarma. Posteriormente se agruparán equipos de cuatro y realizarán una representación en la cual puedan ejemplificar las tres fases del SGA. Después se retroalimentará y discutirá en plenaria los resultados.

Manejo del Estrés

Sesión 2

Actividad de Aprendizaje No. 4

Objetivo de la actividad: Explicar los conceptos de eustrés y diestrés con el modelo de SGA para comprender mejor los momentos en los que el estrés causa estragos en la salud.

Instrucciones: Se formarán 4 equipos y con base en la lectura del capítulo dos del libro “estrés: Guía de intervención en psicología clínica” expondrán por medio de un rotafolio los temas de:

- Condiciones ambientales generadoras de estrés
- Tipos de respuesta al estrés en el nivel cognitivo
- Tipos de respuesta al estrés en el nivel fisiológico
- Tipos de respuesta al estrés en el nivel motor.

Manejo del Estrés

Sesión 3

Actividad de Aprendizaje No. 5

Objetivo de la actividad: Identificar las funciones del sistema nervioso simpático y del sistema nervioso parasimpático por medio de una analogía que busque explicar la importancia de ambos en el organismo.

Instrucciones: De manera individual, leer el material “breve presentación del neuro-endocrino” y elaborar una analogía que le permita explicar las funciones del sistema nervioso simpático y el parasimpático. Posteriormente se socializarán los productos.

Manejo del Estrés

Sesión 3

Actividad de Aprendizaje No. 6

Objetivo de la actividad: Memorizar los conceptos revisados en las sesiones pasados por medio de una identificación con un juego.

Instrucciones: En este juego se formarán equipos de 5 personas, una de ellas tendrá el rol de mediador y se asignará una de las siguientes etiquetas a los otros cuatro participantes con los siguientes conceptos:

- Homeostasis (proceso)
- Alostasis (proceso)
- Sistema nervioso simpático
- Sistema nervioso parasimpático

Ya elegidos los roles, el mediador debe dar lectura a cada una de las situaciones de activación o relajación que contienen las tarjetas mientras que los otros cuatro participantes levantarán la mano en caso de ser un sistema o proceso involucrado en dicho ejemplo. Por lo que por cada turno dos jugadores levantarán la mano. Los roles se intercambiarán cada 2 turnos. Termina el juego una vez que se han leído todas las tarjetas. El mediador deberá ir anotando las dudas que surjan en el juego.

Manejo del Estrés

Sesión 4

Actividad de Aprendizaje No. 7

Objetivo de la actividad: Comprender como el estrés puede llegar favorecer la aparición de la enfermedad.

Instrucciones: Con base en los artículos recuperados por parte de los estudiantes se realiza una tabla comparativa que incluya los siguientes aspectos:

- Las enfermedades relacionadas al estrés
- Su relevancia en la adquisición o el desarrollo de las enfermedades
- Síntomas asociados

Manejo del Estrés

Sesión 4

Actividad de Aprendizaje No. 8

Objetivo de la actividad: Identificar diferentes síntomas fisiológicos asociados al estrés de manera autodiagnóstico.

Instrucciones: De manera individual, los estudiantes responderán el test “Sobrerreacción física al estrés” que presenta el autor Daniel Lopez en su libro Estrés, epidemia del siglo XXI (2005).

Manejo del Estrés

Sesión 4

Actividad de Aprendizaje No. 9

Objetivo de la actividad: Analizar casos con sintomatología asociada al estrés para tener una aproximación realista al fenómeno.

Instrucciones: Se repartirán los casos de Julia C. y Alfredo L. extraídos del libro “Estrés Epidemia del siglo XXI”.

Después de haberlo leído se discutirá en plenaria los descubrimientos que hayan tenido.

Manejo del Estrés

Sesión 5

Actividad de Aprendizaje No. 10

Objetivo de la actividad: Evaluar la condición física con la ayuda de una metodología utilizada en el campo de la educación física.

Instrucciones: En parejas realizar el test de Ruffier, por lo que será de suma importancia que conozcan su frecuencia cardiaca en reposo, ya sea con la aplicación revisada en la sesión o de manera manual. Posteriormente se turnaran de manera que quien supervise verifique que se cumplan los 45 segundos mientras que el otro participante realiza 30 sentadillas. Al terminar las 30 sentadillas tomar la frecuencia cardiaca y volver a tomarla un minuto después de haber finalizado de manera que para poder evaluar su estado físico se basarán en la formula y tabla siguiente:

P0.- Frecuencia cardiaca en reposo

P1.- Frecuencia cardiaca terminando el ejercicio

P2.- Frecuencia cardiaca un minuto después de terminar el ejercicio.

$(P0+P1+P2) 200/10$

Valoración de condición física	
Excelente	0
Muy buena	1-5
Buena	5-1
Suficiente	10-15
Mala	Más de 15

Manejo del Estrés

Sesión 6

Actividad de Aprendizaje No. 11

Objetivo de la actividad: Evaluar si se posee una personalidad que favorezca el estrés.

Instrucciones: De manera individual responder el test de personalidad tipo A.

Manejo del Estrés

Sesión 6

Actividad de Aprendizaje No. 12

Objetivo de la actividad: Describe errores de pensamiento tomando en cuenta su lógica en base a ejemplos analizados.

Instrucciones: De manera individual responder la tabla de ejemplos de errores del pensamiento. Posteriormente se socializarán los resultados.

Manejo del Estrés

Sesión 7

Actividad de Aprendizaje No. 13

Objetivo de la actividad: Compara diversos tipos de afrontamiento para poder tomar decisiones en su vida personal.

Instrucciones: En equipos de cuatro personas redactar 3 ejemplos de cada estilo de afrontamiento, así como 3 ventajas y 3 desventajas de los mismos. Posteriormente se socializaran en plenaria los resultados.

Manejo del Estrés

Sesión 7

Actividad de Aprendizaje No. 14

Objetivo de la actividad: Comparar los diversos estilos de comunicación propuestos por Albert Ellis para lograr un mayor entendimiento de la comunicación asertiva.

Instrucciones: Se seleccionarán 5 parejas a las cuales se les atribuirá roles de manera individual para realizar una simulación. La simulación se realizará frente a todo el grupo mientras que los demás participantes realizarán un registro de los tipos de comunicación que logren identificar para socializarla una vez terminada la representación.

Roles para la actividad.

- Pareja en la que uno de los dos es sumiso y el otro es controlador y están escogiendo la película que verán en el cine.
- Cliente en autoservicio que quiere que le apliquen un descuento aunque ya no sea la fecha.
- Un amigo quiere aprovecharse del otro haciendo que pague la cena.
- Un gerente exige a un empleado que realice actividades que no le corresponden.
- Conduciendo una persona comete un error y comienza a gritarle a la otra persona involucrada como si la responsabilidad fuera suya mientras que esa persona no dice nada.

Manejo del Estrés

Sesión 8

Actividad de Aprendizaje No. 15

Objetivo de la actividad: Conocer la relación que tiene el estrés con diversos trastornos psicológicos.

Instrucciones: En equipos realizar una presentación acerca de uno de los siguientes temas:

- Estrés Laboral
- Trastorno adaptativo
- Burnout
- Estrés y síndrome de fatiga crónica
- Estrés y depresión

Cada presentación tendrá una duración de 20 minutos y deberá tener al menos una actividad didáctica.

Manejo del Estrés

Sesión 9

Actividad de Aprendizaje No. 16

Objetivo de la actividad: Comparar diversas técnicas para el manejo de estrés para poder elegir la que más se adecue a sus necesidades.

Instrucciones: En equipos realizar una presentación acerca de uno de las siguientes técnicas de manejo de estrés:

- Técnica de respiración
- Relajación progresiva de Jacobson
- Técnica de detección del pensamiento
- Imaginación
- Rechazo de ideas irracionales

Cada presentación tendrá una duración de 20 minutos.

Manejo del Estrés

Sesión 10 y 11

Actividad de Aprendizaje No. 17

Objetivo de la actividad:

Instrucciones: De manera individual, elaborar una presentación powerpoint para exponer los resultados obtenidos en el autodiagnóstico y las técnicas utilizadas. La presentación tendrá una duración de 10 minutos.

Tareas

Manejo del Estrés

Sesión 1

Tarea No. 1

Objetivo de la actividad: Identificar los conceptos básicos en el fenómeno del estrés.

Instrucciones: Leer el primer capítulo del libro “Estrés. Entenderlo es manejarlo” y en base a al mismo elaborar un glosario con los siguientes elementos:

- Sistema nervioso autónomo
- Sistema nervioso simpático
- Sistema nervioso parasimpático
- Noradrenalina
- Estresor
- Hans Selye
- Walter B. Cannon
- Homeostasis

Manejo del Estrés

Sesión 2

Tarea No. 2

Objetivo de la actividad: Clasificar información sobre las respuestas al estrés con la ayuda de un organizador gráfico.

Instrucciones: Con la información expuesta en la sesión y la lectura revisada, elaborar de manera individual un organizador gráfico, donde muestre las condiciones ambientales generadoras de estrés y los tipos de respuestas al estrés.

Manejo del Estrés

Sesión 3

Tarea No. 3

Objetivo de la actividad: Categorizar las respuestas al estrés con la ayuda de un organizador gráfico.

Instrucciones: Con la información expuesta en la sesión y la lectura revisada, elaborar de manera individual un organizador gráfico, donde muestre las condiciones ambientales generadoras de estrés y los tipos de respuestas al estrés.

Manejo del Estrés

Sesión 4

Tarea No. 4

Objetivo de la actividad: Examinar hábitos de salud adecuados para su edad.

Instrucciones: De manera individual investigar sobre los hábitos óptimos para adultos en las siguientes áreas:

-Horas de sueño

-Dieta

-Actividad física

Manejo del Estrés

Sesión 4

Tarea No. 5

Objetivo de la actividad: Conocer herramientas accesibles con la tecnología actual para el seguimiento de la salud mediante la frecuencia cardíaca.

Instrucciones: De manera individual descargar la aplicación para medir la frecuencia cardíaca:

-Ritmo instantáneo para IOS

-Ritmo cardíaco monitor pulso para Android

Manejo del Estrés

Sesión 5

Tarea No. 6

Objetivo de la actividad: Conocer herramientas accesibles con la tecnología actual para el seguimiento de la salud mediante la frecuencia cardíaca.

Instrucciones: De manera individual, integrar los resultados obtenidos en las evaluaciones para generar un diagnóstico fisiológico. Pueden ayudarse con las siguientes preguntas:

¿Qué resultado obtuviste en el test de Ruffier?

¿Estás de acuerdo con el resultado?

¿Qué hábitos de salud crees que podrías cambiar para disminuir tu estado de estrés fisiológico?

Posteriormente este producto servirá para integrarlo al análisis de caso.

Manejo del Estrés

Sesión 6

Tarea No. 7

Objetivo de la actividad: Identificar las áreas de su vida cotidiana en las que puede tener una mayor vulnerabilidad al estrés.

Instrucciones: Elaboración de una gráfica de pastel en las que se represente las áreas a las que brinda mayor importancia en la vida de manera personal.

Manejo del Estrés

Sesión 7

Tarea No. 8

Objetivo de la actividad: Examinar diversos trastornos psicológicos asociados al estrés.

Instrucciones: En equipos de cuatro personas preparar una presentación de 20 minutos referente a los siguientes temas:

- Estrés Laboral
- Trastorno adaptativo
- Burnout
- Estrés y síndrome de fatiga crónica
- Estrés y depresión

Manejo del Estrés

Sesión 8

Tarea No. 9

Objetivo de la actividad: Conocer diversas técnicas útiles para el manejo del estrés.

Instrucciones: En equipos de cuatro integrantes preparar una exposición de 20 minutos sobre las siguientes técnicas para el manejo del estrés:

- Técnica de relajación
- Relajación progresiva de Jacobson
- Detención del pensamiento
- Rechazo de ideas irracionales
- Técnica de imaginación

Manejo del Estrés

Sesión 9

Tarea No. 10

Objetivo de la actividad: Explicar los resultados obtenidos con la aplicación de técnicas y el análisis de caso individual

Instrucciones: De manera individual preparar una exposición donde muestre los resultados de su análisis de caso y la aplicación de las técnicas que haya elegido de manera personal.

Recursos

Presentaciones

Sesión 1

Manejo del estrés

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Sabes cuando estas estresado?
- ¿Qué haces cuando estas estresado?

Lucha o huida

"Fight or fly"

¿Cómo identificas cuando alguien esta estresado?

Definición de estrés

Amenazas  Exigencias

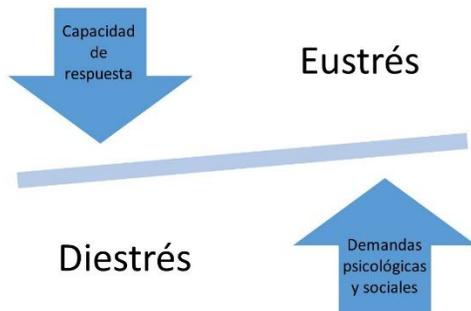
- Aquella situación en que las demandas internas (psicologicas) y externas (externas) superan nuestra capacidad de respuesta. Produciendo un desequilibrio psicofísico y la consiguiente aparición de la enfermedad.

Referencias

- Adelante ADRA (4 de diciembre del 2012) El triangulo de la salud - El Estrés [Archivo de video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=wPkBSvbbUk&t=72s>
- López, D. (2005) *Estrés Epidemia del siglo XXI*. Lumen. Argentina

Sesión 2

¿Para que sirve el estrés?



¿En qué momentos de mi vida puedo distinguir el diestrés y el eustrés?

Síndrome general de adaptación

• Hans selye

• Condiciones ambientales generadores de estrés

• Respuestas Fisiológicas al estrés

• Respuestas Psicológicas al estrés

• Respuestas Motoras al estrés

Tarea Organizador grafico

- Que contenga los conceptos revisados en la sesión:
- Condiciones ambientales generadoras de estrés
- Tipos de respuestas al estrés
 - Fisiológicas
 - Psicológicas
 - Motoras
- Síndrome general de adaptación
- Eustres y diestrés

referencias

- Camargo, B (2004) Estrés, síndrome general de adaptación o respuesta general de alarma. *Revista medico científica*. Universidad de panamá 17 (2) 78-86.
- Crespo, M., Labrador, F. (2003) *Estrés: Guías de intervención*. Psicología Clínica.España.
- López, D. (2005) *Estrés Epidemia del siglo XXI*. Lumen. Argentina

Sesión 3

Implicaciones fisiológicas

Unidad II

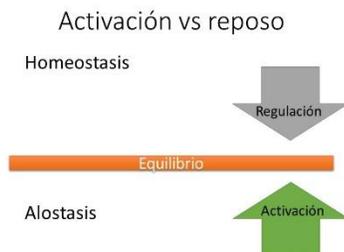


Homeostasis

- Conjunto coordinado de procesos fisiológicos encargados de mantener la constancia del medio interno, regulando las influencias del ambiente y las correspondientes respuestas del organismo.

Alostasis

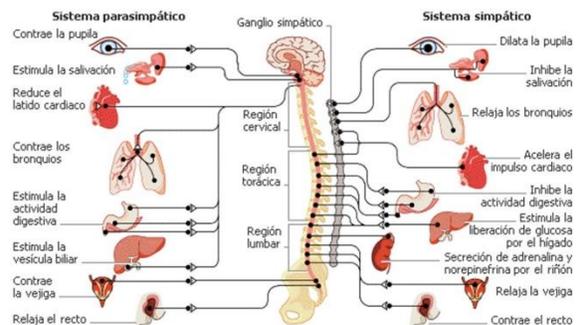
- Es el nivel de actividad necesario del organismo para mantener la estabilidad en ambientes en constante cambio, indispensable para la supervivencia.



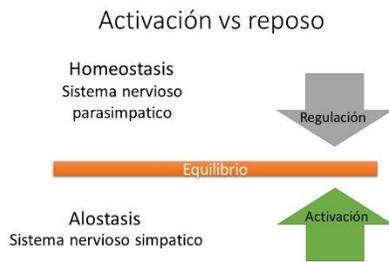
Carga alostatica

- Cuando la alostasis es ineficaz o inadecuada o el agente que la motiva se prolonga en el tiempo, no se alcanza la adaptación y se produce una activación desproporcionada o ineficaz

Resorte



Actividad 6



¡A jugar!

Referencias

- Cruz, C., Vargas, L. (2001) *Estrés entenderlo es manejarlo*. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile de la Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Pilnik, S., (2010) El concepto de alostasis: un paso más allá del estrés y la homeostasis. *Revista medica científica*. Hospital Italiano de Buenos Aires. 30 (1) 7-12. Salud 1 (31 de mayo del 2017) *¿Cuántas PULSACIONES hay que tener en reposo?* [Archivo de video] recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=PqYiMySu10A>

Sesión 5

Como medir el estrés

Tipos de herramientas

- Cuestionarios
- Biofeedback

Cuestionarios

- Staxi-2
- Test de eventos de vida (Holmes y Rae)
- Cuestionario de sobre-reacción al estrés

Biofeedback

- Frecuencia cardiaca
- Frecuencia respiratoria
- Respuesta galvánica

Método manual para medir frecuencia cardiaca

- Ubicar la vena que se utilizara como guía
- Con la ayuda de un temporizador o cronómetro se contarán los latidos que se sientan en 15 segundos.
- Multiplicar el resultado por cuatro.

Test de Ruffier Dickinson

- Tomar frecuencia cardiaca en reposo (P0)
- Realizar 30 sentadillas profundas en 45 segundos
- Tomar frecuencia cardiaca al momento de terminar el ejercicio (P1)
- Tomar frecuencia cardiaca después de un minuto de haber terminado el ejercicio (P2)
- Calcular el resultado mediante la siguiente formula
 - $(P0+P1+P2) \cdot 200/10$

Valoración de condición física	
Excelente	0
Muy buena	1-5
Buena	5-1
Suficiente	10-15
Mala	Más de 15

- Crespo, M., Labrador, F. (2003) *Estrés: Guías de intervención*. Psicología Clínica. España.
- López, D. (2005) *Estrés Epidemia del siglo XXI*. Lumen. Argentina

Sesión 6

Meyer Friedman y Ray Roseman (1957)

Personalidad A-uto estresora

Personalidad tipo A	Personalidad tipo B
Impaciente	Relajada
Perfeccionista	Reflexiva
Hostil	Madura
Competitivas	Empática

- Hostilidad y Afecciones cardíacas
- Evaluación negativa constante de las personas y los ambientes

Personalidad tipo A

- Suelen ser exitosas
- Existe el doble de riesgo de un infarto agudo de miocardio en comparación con la personalidad tipo B
- Reacción extrema

Errores del pensamiento

Sobregeneralización

- Sacar conclusiones a partir de pocos datos. Suele llevar utilización de etiquetas
- Ejemplo.- El otro día cometí un error en publico, soy una completa inútil.

Pensamiento dicotómico

- Las cosas son buenas o malas, correctas o incorrectas, no suele haber termino medio. Suele llevar al perfeccionamiento.
- Saque 95 en el segundo parcial, soy un fracaso.

Personalización y falacia de control

- Asumir el control sobre todo y la responsabilidad sobre lo q ue sale mal.
- Ejemplo.- si no consigo que mis trabajadores rindan al máximo, no valgo nada.

Filtrado

- Atender solo a algunos aspectos de la información.
- Ejemplo.- Solo a mi me exigen, mientras los demás no hacen nada productivo.

Razonamiento emocional

- Considerar las emociones que sentimos como evidencia de la realidad.
- Ejemplo.- Estoy nervioso por la exposición de mañana, seguramente es porque me ira mal.

Lectura de la mente o adivinación del pensamiento

- Se adivina sin fundamentos la causa del comportamiento de los demás.
- Ejemplo.- Si me ha puesto un trabajo tan difícil es porque espera que fracasé para poder despedirme.

Actividad 12



Referencias

- Crespo, M., Labrador, F. (2003) *Estrés: Guías de intervención*. Psicología Clínica.España.
- Davis, M., Mckay, M. y Eshelman, E. (2009) *Técnicas de autocontrol emocional*. Ediciones Martínez Roca. España

Sesión 7

Estilos de afrontamiento

- Diferentes clasificaciones
- Acción ante el estresor

- Acción ante la emoción generada

Hacia el estresor

- Afrontamiento directo
 - Realiza acciones para disminuir la amenaza o la exigencia de modo que el estrés disminuya lo más pronto.
- Ejemplo.- Comenzar a hacer la tarea desde el primer día aunque tengas una semana para entregarla

Hacia el estresor

- Indirecta
 - Evitación si es posible del enfrentamiento directo con el estresor. Usualmente se da por falta de recursos.
- Ejemplo.- Evitar ver a una persona a quien has ofendido.

Ventajas y desventajas

- ¿En que momentos puede ser útil el afrontamiento directo?
- ¿En que momentos puede ser contraproducente el afrontamiento directo?

Ventajas y desventajas

- ¿En que momentos puede ser útil el afrontamiento indirecto?
- ¿En que momentos puede ser contraproducente el afrontamiento indirecto?

¿Cuál sueles presentar tú?

Actividad 13

Asertividad

Albert Ellis

Pasividad

Albert Ellis

Pasividad

Agresividad

Albert Ellis

Pasividad VS Agresividad

Albert Ellis

Pasividad VS Agresividad

Asertividad

Albert Ellis

~~Pasividad~~ VS ~~Agresividad~~

Asertividad

Derechos asertivos

- Algunas veces usted tiene derecho a ser el primero.
- Usted tiene derecho a cometer errores.
- Usted tiene el derecho a ser el juez ultimo de sus sentimientos y hacerlos válidos.
- Usted tiene derecho a tener sus propias opiniones y convencimientos.

- Usted tiene derecho a sentir y expresar el dolor.
- Usted tiene derecho a ignorar los consejos de los demás.
- Usted tiene derecho a recibir reconocimiento formal por un trabajo bien hecho.
- Usted tiene el derecho a decir "NO"

- Usted tiene derecho a cambiar de idea o línea de acción.
- Usted tiene derecho a la crítica ya protestar por un derecho justo.
- Usted tiene derecho a interrumpir para pedir una aclaración.
- Usted tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.

- Usted tiene derecho a estar solo aun cuando los demás deseen su compañía.
- Usted tiene derecho a no justificarse ante los demás.
- Usted tiene derecho a no responsabilizarse de los problemas de los demás.

- Usted tiene derecho a no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás.
- Usted tiene derecho a no estar pendiente de la buen voluntad de los demás.
- Tiene derecho a no responder.

Actividad 14

Referencias

- Crespo, M., Labrador, F. (2003) *Estrés: Guías de intervención*. Psicología Clínica. España.
- Davis, M., Mckay, M. y Eshelman, E. (2009) *Técnicas de autocontrol emocional*. Ediciones Martínez Roca. España

Sesión 8

Psicoterapia

Desventajas de las técnicas aisladas

- Falta de interés para realizarla
- Ejecución inadecuada
- Falta de conocimiento personal para la modificación de las técnicas y los momentos para usarlas

Ventajas de la psicoterapia

- Trabajo constante de pensamientos erróneos.
- Fomenta la metacognición
 - ¿Por qué somos como somos?
 - ¿Qué acciones me benefician más a mí?

Resultados de una psicoterapia efectiva

- Restructuración cognitiva
- Modificación de los estilos de interacción social
- Identificación de problemáticas que no podríamos detectar sin ayuda.

La psicoterapia ofrece resultados más permanente en cuanto a nuestro manejo del estrés

Sesión 9

Administración del tiempo

Dividir el tiempo de la rutina diaria de la siguiente manera:

- 1.- Desde que se levanta hasta la hora de comer.
- 2.- Desde que finaliza de comer hasta la cena.
- 3.- Desde la cena hasta que se va a dormir.

Sección del día	Actividad	Tiempo
Después de que me despierto hasta la hora de la comida.	Tiempo que me toma levantarme	20 min
	Preparación del desayuno	20 min
	Escuela	4 horas
Después de comer hasta la hora de la cena	Comer	1.5 horas
	Tarea	1 hora
	Ver a mi pareja	2 horas
Después de cenar hasta la hora de acostarme	cenar	1 hora
	Bañarme	20 min
	Teléfono	1 hora

Objetivos a corto plazo (una semana)	Objetivos a medio plazo (6 meses)	Objetivos a largo plazo (5 años)
Tarea 3 Ir al cine a ver X-Men Hacer el trabajo final de la materia diseño arquitectónico	Ir a Cancún Terminar la licenciatura	Haber concluido un posgrado Trabajar en mi área Visitar Chiapas

Registro de actividades diarias

Por tres días consecutivos

Categorizar por actividades como por ejemplo:

- Bañarse
- Desplazamiento a la escuela
- Tarea
- Redes sociales

Establecimiento de objetivos

¿Cuál sería la utilidad de establecer objetivos?

Formato de autoregistro

Día / Hora	Lugar	Evento	Técnica	Consecuencia
12 / 16:30	Escuela	Olvide una tarea	Respiración	Logre tranquilizarme y negociar con el maestro
13 / 8:15	Casa	Me enteré de una mala noticia familiar	Relajación progresiva de Jacobson	Logre disminuir un poco la ansiedad
25 / 18:00	El centro de la ciudad	Discutí con mi pareja	Rechazo de pensamientos erróneos	Logre comprender el punto de vista de mi pareja

Referencias

Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. (2009)
Técnicas de autocontrol emocional.
Ediciones Martínez Roca. España

Lecturas

Anexos

Tarjetas para actividad 6

<p>Mientras vas caminando hacia la parada del camión logras distinguir que el camión está muy cerca de la parada por lo que comienzas a correr ya que vas tarde.</p>	<p>Después de un largo día llegas a tu casa al fin y antes de hacer cualquier otra cosa buscas tu cama para acostarte por lo menos 5 minutos</p>
<p>A una hora de tu clase recuerdas que había una tarea pendiente por lo que buscas realizarla lo más pronto posible.</p>	<p>Después de horas de querer ir al baño y no poder llegas a tu casa.</p>
<p>Son las tres de la madrugada y por fin acabas de terminar ese trabajo terminal con el que te graduarás por lo que te sientes aliviado.</p>	<p>Después de haber trabajado varias horas en una tarea tu computadora falla y pierdes tus avances, por lo que tienes que comenzar a realizar todo de nuevo.</p>

Tarjetas para actividad 6

<p>Mientras vas caminando hacia la parada del camión logras distinguir que el camión está muy cerca de la parada por lo que comienzas a correr ya que vas tarde.</p>	<p>Después de un largo día llegas a tu casa al fin y antes de hacer cualquier otra cosa buscas tu cama para acostarte por lo menos 5 minutos</p>
<p>A una hora de tu clase recuerdas que había una tarea pendiente por lo que buscas realizarla lo más pronto posible.</p>	<p>Después de horas de querer ir al baño y no poder llegas a tu casa.</p>
<p>Son las tres de la madrugada y por fin acabas de terminar ese trabajo terminal con el que te graduarás por lo que te sientes aliviado.</p>	<p>Después de haber trabajado varias horas en una tarea tu computadora falla y pierdes tus avances, por lo que tienes que comenzar a realizar todo de nuevo.</p>

Elementos del análisis de caso

- Datos de identificación
 - Nombre Edad
- Huella digital del estrés
- Resultados y valoración de acuerdo a la literatura revisada de los tests:
 - Sobrerreacción física al estrés
 - Personalidad tipo A
 - Ruffier
- Análisis de hábitos de salud
 - Rutina diaria
 - Horas de sueño
 - Actividad física
 - Dieta
- Análisis del estilo de comunicación que maneja según Albert Ellis
 - Pasivo
 - Agresivo
 - Asertivo
- Ideas irracionales
 - Percibidas en sí mismo
- Resultados de las técnicas empleadas

Conclusiones y recomendaciones

Inventario de Actividades

Sección del día	Actividad	Tiempo
Después de que me despierto hasta la hora de la comida.	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Después de comer hasta la hora de la cena	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Después de cenar hasta la hora de acostarme	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Tabla actividad 7

Estrés		
-Síntomas asociados	-Las enfermedades relacionadas	-Su relevancia en la adquisición o el desarrollo de la enfermedades

Matriz de actividad 11

Ejemplo	Error del pensamiento	Suposiciones	Consecuencia
<p>Tu amiga te dice que su pareja la engaño y que no sabe si podrá confiar en otra persona</p>			
<p>Tu maestro te comenta que por un error en la redacción todo el trabajo que hiciste está equivocado y es como si no hubieras presentado.</p>			
<p>Un amigo continuamente se siente culpable por no haber podido entregar el trabajo tal como lo pidieron a pesar que los cambios se hayan exigido minutos antes de la entrega.</p>			
<p>Al momento de discutir con tu pareja esta persona parece no atender los hechos o evidencias que tú le comentas.</p>			
<p>Estas formado en la caja del súper y la persona que está delante de ti hace un escándalo debido a que considera que no le quieren dar el descuento estafar a los clientes.</p>			
<p>Alguien hace un comentario políticamente incorrecto, y a pesar de que explica el malentendido otra persona insiste en criticarlo por ser una mala persona.</p>			

Formato de auto registro				
Día/Hora	Lugar	Evento	Técnica	Consecuencia

Rubrica para evaluar el análisis de caso					
Categoría	Excelente	Bueno	Satisfactorio	Insatisfactorio	Puntuación
Huella digital del estrés	El estudiante identifica 5 estresores y 5 síntomas que estos provocan de manera personal.	El estudiante Identifica 3 estresores y 3 síntomas que estos provocan de manera personal.	El estudiante identifica 1 estresor y 1 de los síntomas que estos provocan.	No identifica ejemplos de estresor y ni de sintomatología que provoque el mismo.	
Análisis de hábitos de salud	El estudiante explica como los hábitos de salud que se revisaron en el curso (sueño, dieta y actividad física) influye en la vulnerabilidad al estrés.	El estudiante explica como dos de los hábitos de salud que se revisaron en el curso (sueño, dieta y actividad física) influye en la vulnerabilidad al estrés.	El estudiante explica como 1 de los hábitos de salud que se revisaron en el curso (sueño, dieta y actividad física) influye en la vulnerabilidad al estrés.	El alumno no explica como los hábitos de salud que se revisaron en clase pueden influir en la vulnerabilidad al estrés.	
VARIABLES de personalidad	El estudiante valora 3 elementos de la personalidad que influyen en el estrés con fundamentación teórica.	El estudiante valora 2 elementos de la personalidad que influyen en el estrés con fundamentación teórica.	El estudiante valora 1 elemento de la personalidad que influye en el estrés.	No se valora ninguno de los elementos de la personalidad que influye en el estrés	
Intervención	El Alumno propone 5 recomendaciones o intervenciones personalizadas con fundamentación teóricas para un manejo apropiado del estrés.	El Alumno propone 3 recomendaciones o intervenciones con fundamentación teóricas para un manejo apropiado del estrés.	El Alumno propone 1 recomendación o intervención para un manejo apropiado del estrés.	No se evidencia propuesta para el manejo apropiado del estrés,	