

Nombre de la asignatura	Estrés y salud		
Unidad académica	Escuela de Psicología		
Créditos SCT-Chile	4		
Horas de dedicación	Totales 120	Docencia directa 32	Trabajo autónomo 88
Tipo de asignatura	Minor		
Prerrequisitos/ Aprendizajes previos	No tiene		
Profesor responsable	Ps. Viviana Tobar		
Definición de la asignatura			
Esta asignatura, que forma parte del Minor en Estrés y Salud Emocional, tiene como propósito revisar ampliamente el concepto de estrés, explorando las diferentes formas en que éste puede manifestarse, así como las distintas áreas en las cuales puede expresarse. Se dará especial importancia a la relación entre estrés y vida académica, así como estrés y vida laboral.			
Aporte al propósito del programa			
Se espera que el alumno conozca y analice las principales repercusiones que tiene el estrés a diferentes niveles. Además, se espera que el alumno comprenda la necesidad de prevenirlo y manejarlo (temáticas que serán abordadas en las otras asignaturas del minor).			
Resultados de aprendizaje generales de la asignatura			
Al finalizar la asignatura se espera que el alumno sea capaz de comprender el estrés desde el modelo biopsicosocial, sus posibles consecuencias y los distintos recursos disponibles para su manejo, siendo capaz de discriminar qué situación es abordable desde el entorno cotidiano y cuando se requiere la intervención de profesionales especializados.			
Contenidos/Unidades Temáticas	Resultados de aprendizaje específicos para cada Unidad	Estrategias o metodologías de enseñanza-aprendizaje	Metodología de evaluación
1.- Salud mental	Conocer los principales determinantes de la salud mental, así como analizar los componentes de la normalidad y de la patología.	Clases expositivas Viñetas Clínicas	Prueba
2.- Biología del estrés	Conocer los principales mecanismos biológicos implicados en la génesis del estrés.	Clases expositivas Viñetas Clínicas Rol playing	Prueba
3.- Estresores	Identificar los distintos tipos de estresores, sus	Clases expositivas Viñetas Clínicas	Prueba

4.- Consecuencias del estrés	clasificaciones y las diferencias individuales. Distinguir las diferentes repercusiones del estrés, a nivel físico, psicológico, conductual, académico y laboral.	Instrucción entre pares Clases expositivas Viñetas clínicas Instrucción entre pares	Prueba
5.- Diagnóstico y evaluación del estrés	Conocer los elementos básicos y centrales de una evaluación clínica por estrés. Conocer instrumentos validados para la evaluación del estrés.	Clases expositivas Viñetas clínicas	Prueba
6- Tratamiento	Conocer las principales líneas terapéuticas que existen para el estrés.	Clases expositivas Viñetas clínicas	Prueba
7.- Prevención de estrés	Conocer las principales estrategias preventivas del estrés, tanto a nivel individual como grupal.	Clases expositivas Viñetas clínicas	Prueba
Requisitos de aprobación	<p>Se exigirá un mínimo de 50% asistencia a la cátedra para poder aprobar la asignatura. Para optar al beneficio de eximición del examen , los alumnos deberán cumplir con los siguientes requisitos:</p> <p>A.- El alumno debe cumplir con los requisitos mínimos de asistencia.</p> <p>B.- El alumno debe contar con todas sus notas previas a la decisión de eximición.</p> <p>C.- El alumno debe contar con un promedio mínimo $\geq 5,95$ (escala de 1 a 7) en el curso (no se ofrecerá nota).</p> <p>D.- Si el alumno ha obtenido en alguna de las pruebas parciales nota inferior a 4,0, deberá rendir el examen regularmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La asistencia menor a la requerida por reglamento (70%) es causal de reprobación de la asignatura, por lo que el alumno que supere un 50% de inasistencia no tendrá derecho a rendir examen. Los atrasos serán contabilizados como media asistencia. • En caso de no justificar oportunamente su inasistencia a una evaluación, el alumno será calificado con nota mínima (1,0). 		
Nota final de la asignatura			
Evaluaciones	Ponderación		

Prueba 1	25%
Prueba 2	25 %
Trabajo	10 %
Examen final	40%
Recursos de aprendizaje	
Bibliográficos	
<ul style="list-style-type: none">- Cabanyes J, Monge MA. La salud mental y sus cuidados. Segunda edición. Ed. EUNSA, Pamplona, 2010.- Valdés M. El estrés. Desde la biología hasta la clínica. Primera edición. Ed. Librero, Barcelona, 2016.- 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	