



UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMÚN

PROGRAMA OFICIAL DE CURSO FORMACIÓN GENERAL

Nombre del curso : MANEJO DEL ESTRÉS EN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

Código : FG00000503177-2

Línea de formación : Desarrollo Personal y del Pensamiento

Semestre : Primero

Año : 2013

Número de créditos: 2

Horas de trabajo presenciales: 19,5 horas

Horas de trabajo no presenciales: 34,5 horas

Nº Alumnos estimado : máximo 25 alumnos

ENCARGADO/A DE CURSO : Mg. Ps. Leonor Villacura

DOCENTES PARTICIPANTES	Unidad Académica	Nº de horas directas
Ps. Marioly Delannays	Centro de Psicología de la Salud-DAE	19,5 horas

Propósito formativo:

Este curso pretende que los estudiantes puedan reconocer, y a partir de allí desplegar distintas herramientas para el afrontamiento del estrés, según sus propias necesidades, teniendo como eje el autoconocimiento en esta área. Se pretende que esto colabore tanto en su formación académica como profesional.

Académicamente, obtener estas habilidades les ayudará en instancias de evaluación o para enfrentar nuevas etapas de su formación como: internados, práctica profesional, etc., lo que afecta directamente en la mejora de la relación consigo mismos y con los demás. Profesional y personalmente también será un aporte, ya que como profesionales de la salud que trabajan con personas, podrán lidiar mejor con las distintas situaciones estresantes que se presenten propias de su labor, tanto en el área pública como privada. Se abstrae que existe un objetivo mayor en esto, que es tener y generar una mejor calidad de vida.

En términos específicos, se busca propiciar un espacio de reflexión y experiencia por medio del trabajo grupal e individual, en el que puedan compartir y avanzar en las competencias para su desarrollo integral como seres humanos.

Competencia(s) del curso:

Desarrollar el autoconocimiento respecto de las situaciones que generan el propio estrés, diferenciándolo de otra sintomatología. Identificar las distintas áreas personales que son afectadas y a partir de esto, poder conocer e implementar diferentes estrategias para el afrontamiento de situaciones estresantes.

Competencia Comprometida por la línea Desarrollo Personal y del Pensamiento: Establecer una comunicación efectiva, evidenciando habilidades de expresión oral y escrita en lenguaje formal y culto, adaptando su relato en función de la intención y de las personas, corroborando la comprensión del mensaje, abordando tópicos de la profesión, ciencia, sociedad y ciudadanía.

Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:

- Identificar las distintas áreas afectadas por el estrés.
- Identificar las consecuencias que genera el estrés en sí mismo/a.
- Diferenciar el estrés de otras emociones.
- Ser capaz de describir y desplegar estrategias y acciones concretas que le permitan afrontar su estrés.
- Ampliar la perspectiva en cuanto al significado del estrés.
- Logro en el uso de la respiración para aminorar estados estresantes.
- Logro en la modificación de su tono muscular para aminorar estados estresantes.
- Logro en el *darse cuenta* para aminorar estados estresantes.
- Logro en el reconocimiento y expresión de sus emociones como método para aminorar estados estresantes.
- Logro en el desarrollo de competencias de habilidades comunicacionales como método para aminorar estados estresantes.

Estos aprendizajes serán evaluados de distintas formas. Clase a clase deberán responder a preguntas reflexivas que finalmente darán paso a la realización de un ensayo teórico experiencial. Adicionalmente se les entregará una pauta de autoevaluación y existirá un trabajo grupal en el que deberán exponer sus conocimientos y logros luego de revisados todos los contenidos.

Requisitos de aprobación: Las clases tienen **asistencia obligatoria**, por lo cual, toda inasistencia deberá ser justificada con el profesor encargado y recuperada en la modalidad acordada con el mismo. Aquellos estudiantes que faltan a más de dos sesiones, reprobarán el curso.

PLAN DE TRABAJO

	Logros de aprendizaje	Acciones asociadas
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las distintas áreas afectadas por el estrés. - Identificar las consecuencias que genera el estrés en sí mismo/a. - Ser capaz de describir y desplegar estrategias y acciones concretas que le permitan afrontar su estrés. - Logro en el uso de la respiración y 	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de Trabajo grupal. - Realización Trabajo grupal. - Realización de un ensayo con la propia experiencia.

	<ul style="list-style-type: none"> - la modificación del tono muscular para aminorar estados estresantes. - Logro en el <i>darse cuenta</i> para aminorar estados estresantes. - Logro en el reconocimiento y expresión de sus emociones como método para aminorar estados estresantes. - Logro en el desarrollo de competencias de habilidades comunicacionales como método para aminorar estados estresantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación al término de la clase relacionada. - Realización de un ensayo con la propia experiencia. - Realización de un ensayo con la propia experiencia. - Realización de un ensayo con la propia experiencia.
Estrategias metodológicas	Clases lectivas, actividades vivenciales, ejercicios corporales, actividades en grupo e individuales de reflexión personal.	
Procedimientos evaluativos	<p>Se realizarán 3 evaluaciones:</p> <p>Trabajo grupal (35%): En grupos de máximo 5 alumnos, deberán exponer de modo creativo los siguientes tópicos: Definición del estrés, áreas afectadas y herramientas para afrontarlo. El objetivo es poder exponer estos trabajos en alguna zona de la facultad para que pueda observarlo la comunidad educativa. Fecha: 3 de Julio.</p> <p>Ensayo hermenéutico existencial (45% ensayo escrito; 10% reflexión individual): Cada alumno realizará un ensayo basado en su propia experiencia y aprendizajes obtenidos en el curso. Este deberá ser presentado al resto de los compañeros, lo que tendrá una evaluación inicial, que equivaldrá al 10%. Fecha de entrega: 26 de Junio. (la inasistencia injustificada a esta clase conllevará nota mínima en el 10% de la presentación)</p> <p>Autoevaluación (10%): Se le hará entrega de una pauta de autoevaluación a cada alumno donde se considerará participación, compromiso, asistencia, puntualidad y percepción de logros. Fecha: 26 de Junio.</p>	
Recursos	<p>Sala amplia, en un nivel.</p> <p>Un plumón de pizarra.</p> <p>Data, PC y equipo de sonido <u>para todas las clases.</u></p> <p>5 cajas de 12 lápices de cera.</p> <p>Hojas blancas tamaño carta.</p> <p>10 Pliegos de Cartulina blanca y 10 de Distintos colores.</p> <p>25 Pliegos de papel craft</p> <p>Vale en Xerox para 50 fotocopias a usar durante el semestre.</p> <p>* Fuentes bibliográficas fundamentales y complementarias serán enviadas electrónicamente a los alumnos.</p>	

PLAN DE CLASES

Fecha	Horario	Lugar	Actividades principales	Profesor(es)
10 Abr	14:30 16:00		Presentación del programa. Teoría del estrés	Ps. Marioly Delannays
17 Abr	14:30 16:00		Estrés mental, herramientas para afrontarlo: Mindfulness.	Ps. Marioly Delannays
24 Abr	14:30 16:00		Estrés mental: herramientas para afrontarlo. <i>Uso de pliegos de cartulina</i>	Ps. Marioly Delannays
1 May	--	--	FERIADO	--
8 May	14:30 16:00		Estrés físico: herramientas para afrontarlo <i>Uso de lápices de colores y papel craft</i>	Ps. Marioly Delannays
15 May	14:30 16:00		Estrés físico: herramientas para afrontarlo	Ps. Marioly Delannays
22 May	14:30 16:00		Estrés emocional: reconocimiento emocional. <i>Uso de hojas blancas y lápices de colores</i>	Ps. Marioly Delannays
29 May	14:30 16:00		Estrés emocional: miedo, ansiedad	Ps. Marioly Delannays
5 Jun	14:30 16:00		Estrés social: herramientas comunicativas	Ps. Marioly Delannays
12 Jun	14:30 16:00		Estrés social: cómo enfrentar situaciones conflictivas <i>Uso de fotocopias</i>	Ps. Marioly Delannays
19 Jun	14:30 16:00		Estrés social: Cómo dar malas noticias	Ps. Marioly Delannays
26 Jun	14:30 16:00		Evaluaciones: Autoevaluación. Entrega de ensayo y reflexión grupal. <i>Uso de fotocopias</i>	Ps. Marioly Delannays
3 Jul	14:30 16:00		Trabajo Grupal. Cierre de curso. (Clase extendida)	Ps. Marioly Delannays