



UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
Vicerrectorado Académico

DECANATO DE ESTUDIOS GENERALES
COORDINACIÓN DE: FORMACIÓN GENERAL

Departamento: *Formación general y ciencias básicas*

Asignatura: MANEJO Y CONTROL DEL ESTRÉS

Código de la asignatura: FCD-181

No. de unidades-crédito: 3

No. de horas semanales: Teoría: 3 Práctica: --- Laboratorio: ---

Fecha de entrada en vigencia de este programa: 1998

OBJETIVOS

Desarrollar en el estudiante las destrezas y habilidades para manejarse adecuadamente en las situaciones de tensión que se presentan en la vida contemporánea.

CONTENIDO PROGRAMÁTICO

1. El estrés: causas y efectos
2. Fisiología del estrés
3. Síntomas del estrés
4. Técnicas para el manejo del estrés
5. Manejo de las relaciones interpersonales.
6. La respiración
7. La relajación
8. El manejo del cuerpo
9. La dieta

FUENTES BIBLIOGRAFICAS

- Kirsta, Alix. (1990). Superar el estrés. Integral. Barcelona
- Miller, Lyle y Dell Smith, Alma (1994). The stress solution. Pocket Books.
- Selye, Hans. (1975). Tensión sin angustia. Guadrrama. España.