



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

SÍLABO CURSO DE VERANO 2026 ESTRÉS, ADICCIONES Y DROGADICCIÓN

I. DATOS GENERALES

1. Unidad Académica	: Ciencias Básicas
2. Semestre Académico	: 2026 – 0
3. Tipo de Asignatura	: Electivo
4. Código de la Asignatura	: 102019E1020
5. Modalidad de la asignatura	: Presencial
6. Ciclo	: IV, V, VI
7. Créditos	: 02
8. Horas Totales	: 32
Horas de teoría	: 32
9. Requisito(s)	: Psicología Médica
10. Docentes	: Dr. Dugmet Rebatta Trelles (Responsable) Dra. Liliana Gómez Talavera

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular de formación general de Ciencias Básicas. Su propósito es brindar a los estudiantes un conocimiento profundo sobre el estrés, las adicciones y la drogadicción, sus causas, consecuencias y los enfoques de prevención y tratamiento, preparándolos para abordar estos temas con sensibilidad y eficacia en el ámbito de la salud.

Desarrolla las siguientes unidades de aprendizaje:

Unidad I: Comprensión del estrés y su impacto en la salud: factores causales, respuestas fisiológicas psicológicas y sociales, estrategias de manejo.

Unidad II: Adicciones y drogadicción: tipos de adicciones; sustancias adictivas, mecanismos de dependencia, efectos en el organismo y enfoques de intervención y prevención.

Se utilizan clases teóricas que fomentan el razonamiento crítico y el análisis de casos clínicos y sociales, permitiendo a los estudiantes identificar las implicancias médicas y éticas en el manejo del estrés y las adicciones; a través de discusiones, estudio de casos y concursos de afiches, video fórum, los estudiantes desarrollarán habilidades para evaluar factores de riesgo y proponer estrategias preventivas y de intervención, preparándolos para enfrentar estos desafíos en su futura práctica profesional.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1 Competencia

- Define que es el estrés. Desde el punto de vista de estrés y distrés. Reconoce las diferencias la relación médico paciente considerando un paciente adicto.

3.2. Componentes

Capacidades:

- Logro de la unidad I: Identifica los efectos nocivos del estrés en el organismo. Reconoce las bases psicofisiológicas del estrés, así como gestionar el estrés. Identifica y explica los principios biológicos, psicológicos y socioambientales del comportamiento del paciente adicto.
- Logro de la unidad II: Comprende y analiza los principios biológicos y psicológicos de la adicción como enfermedad y experiencia holística, fundamenta y valora la importancia de la relación médico- paciente en el paciente con adicciones. Conoce las estrategias de intervención.

Actitudes y valores:

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes
- Búsqueda de la verdad
- Compromiso ético en todo su quehacer
- Integridad
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

**UNIDAD I:
EL ESTRÉS**

CAPACIDAD: Identifica y explica los principios biológicos, psicológicos y socio ambientales del estrés.

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
1	ESTRÉS: - Definición. Tipos. Sistema Simpático. Sistema Parasimpático. Estrés crónico.	- Describe, explica las bases psico- fisiológicas del estrés.	Sesión en línea 1: Presentación del sílabo y guía del estudiante. Exposición – diálogo. Lectura La alianza terapéutica. Cuestionario, clase grabada y foro.	2T
2	- CARACTERÍSTICAS DE LOS FACTORES ESTRESANTES. Variantes del estrés.	- Describe e identifica las variantes del estrés Eutres, Diestres	Sesión en línea 2: Exposición – diálogo. Lectura. Cuestionario, clase grabada y foro.	2T
3	- SÍNTOMAS DEL ESTRÉS. cognitivos, emocionales, físicos, conductuales. Afrontamiento del estrés frente a los exámenes.	- Expone los aspectos psicológicos del estrés. Identifica las características psicológicas del estrés	Sesión en línea 3: Exposición – diálogo. Lectura. Cuestionario, clase grabada y foro.	2T
4	- RECURSOS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS. Mindfulness. Mándalas. Escritura Terapéutica.	- Describe, explica las bases psico- fisiológicas del estrés y expone los recursos para gestionar el estrés.	Sesión en línea 4: Exposición – diálogo. Lectura. Cuestionario, clase grabada y foro.	2T
5	- EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES. Procesos afectivos. Fisiología de las emociones. Cómo gestionar las emociones.	- Recursos y habilidades para mejorar las demandas.	Sesión en línea 5: Exposición – diálogo. Lectura. Cuestionario, clase grabada y foro.	2T
6	- MINDFULNESS. Definición. Beneficios. Técnicas.	- Aspectos de la acción humana	Sesión en línea 6: Exposición – diálogo. Lectura: Cuestionario, clase grabada y foro.	2T
7	- GESTIÓN Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS. Tai Chi. Yoga. Chi kung	- Reconoce los diferentes tipos de adicciones.	Sesión en línea 7: Exposición, diálogo, video forum. Lectura: Pensamiento y distorsiones cognitivas	2T

EXAMEN PARCIAL

UNIDAD II: ADICCIONES Y DROGADICCIÓN				
- CAPACIDAD: Comprende y analiza los principios biológicos, psicológicos y sociales de las adicciones y drogadicción.				
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
9	FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PERSONALIDAD-ADICCIONES Y DROGADICCIÓN. - Conceptos: Aspectos biológicos, sociológicos, psicológicos, antropológicos y filosóficos de la personalidad, adicciones y drogadicción. Implicancia en la labor médica. - PERSONALIDAD DEL ADICTO	- Conoce y explica los aspectos biológicos, sociológicos, psicológicos, antropológicos y filosóficos de la personalidad, adicciones y drogadicción. - Fundamentos de la personalidad y trastorno adictivo.	Sesión en línea 9: Exposición – diálogo. Lectura: Adicciones. Personalidad del Adicto. Clase grabada y foro.	2T
10	PERSONALIDAD Y ADICCIONES: - Definición, psico-socio-biología de las adicciones. Desórdenes.	- Conoce la naturaleza y desarrollo de la personalidad y adicciones.	Sesión en línea 10: Exposición – diálogo. Lectura: Mitos sobre las adicciones. Clase grabada y foro.	2T
11	LA DROGADICCIÓN: - Definición, tipos de drogas. La salud mental y la familia. Intervención familiar. - BIOÉTICA Bioética y adicciones en jóvenes.	- Explica el sistema familiar, reconoce aspectos de la drogadicción y la salud mental. - "Auxilio creo que mi hijo es adicto al juego"	Sesión en línea 11: Exposición dialogada y participativa. Lectura sobre bioética y adicciones.	2T
12	NEUROBIOLOGÍA DE LAS ADICCIONES. - Manifestaciones clínicas de las adicciones. - BIOÉTICA - Bioética y adicciones en jóvenes.	- Reconoce las manifestaciones clínicas de las adicciones, describe características, y reconoce los tipos de adicción.	Sesión en línea 12: Exposición - diálogo Lectura: Adicción a la vida nocturna. clase grabada y foro.	2T
13	LA ENFERMEDAD FAMILIAR - Disfunción familiar pre adictiva - Simbiosis "madre placenta". Tragedia griega familiar	- Expone los aspectos psicológicos del paciente. Identifica las características psicológicas de la enfermedad y su relación mente-cuerpo.	Sesión en línea 13: Exposición – diálogo. Lectura: Cómo pensar en positivo en la enfermedad. clase grabada y foro.	2T
14	LAS ETAPAS DEL PROCESO ADICTIVO - El paciente adicto. Fases de la conducta adictiva. ¿Cuáles son los principales neurotransmisores? ¿Qué parte del cerebro afectan las drogas?	- Reconoce las etapas del proceso adictivo. - Reconoce la parte del cerebro que afectan las drogas.	Sesión en línea 14: Exposición – diálogo. Lectura: El sufrimiento familiar. clase grabada y foro.	2T
15	EL TRATAMIENTO PACIENTE ADICTO Y DROGODEPENDIENTE. - Psicoterapia en Medicina. Creencias. Valores. Alianzas psicoterapéuticas. "el tratamiento familiar"	- Explica y conoce las técnicas e instrumentos características psico-socio-biológicas de la adicción y drogadicción. - Integración terapéutica.	Sesión en línea 15: Exposición – diálogo. Lectura: Cómo elaborar un plan de intervención holística en los casos de adicción y drogodependiente; clase grabada y foro.	2T
16	EXAMEN FINAL			

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:

La propuesta metodológica es activa, participativa y promueve el autoaprendizaje y la autonomía del estudiante. En ese sentido, la metodología está orientada al logro de los objetivos específicos enunciados a través de la realización de diversas actividades propuestas a lo largo de la asignatura.

Estas actividades permiten al estudiante lograr sus aprendizajes con respecto de los temas planteados para cada sesión, propiciando de esta manera el intercambio de opiniones y la construcción colectiva de nuevos conocimientos, así como del autoaprendizaje.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS:

Los recursos didácticos empleados son:

- Videos explicativos
- Foros
- Chats
- Correo
- Videos tutoriales
- E-books
- Presentaciones multimedia
- Libros digitales
- Organizadores visuales, entre otros

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

El curso se evaluará según las normativas vigentes en la “Directiva de Evaluación del Estudiante de Pregrado” de la FMH-USMP.

Art. 22.- “En las asignaturas que solo tienen teoría, el calificativo final consta del promedio de las evaluaciones teóricas.”

$$\text{NOTA FINAL} = (\text{Nota Ex. Parcial} + \text{Nota Ex. Final}) / 2$$

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

8.1. Bibliográficas

1. Nizama Valladolid, Martín (2015) *Modelo holístico de las adicciones*. Ed. Fondo editorial de la ANR, Lima, Perú.
2. Campillo Alvarez José Enrique (2020) *El Mono estresado*. Ed Crítica.España
3. Kabat Zinn Jon *Mindfulness para principiantes* (2023) Ed.Debolsillo España
4. McGonigal Kelly Estrés: *El lado bueno: Porque el estrés es bueno para ti y cómo puedes volverte bueno para él.* (2017) Ed. Océano. México
5. Rojas Estape Marian – *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (2023) Editorial Espasa España.

8.2. Electrónicas

Machín, R. (2010). *Vuela libre sin adicciones*. Ed. México. Recuperado de:

http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/libro_adicciones_10.pdf