



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Medicina
Humana

SÍLABO DE ESTRÉS, ADICCIONES Y DROGADICCIÓN

I. DATOS GENERALES

1. Unidad Académica	: Ciencias Básicas
2. Semestre Académico	: 2026 – II
3. Código de la Asignatura	: 102019E1020
4. Modalidad de la asignatura	: Presencial
5. Ciclo	: IV, V, VI
6. Créditos	: 02
7. Horas Totales	: 32
Horas de teoría	: 32
8. Requisito(s)	: Psicología Médica
9. 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, Distres	Sesión en línea 2: Exposición – diálogo. Lectura. Cuestionario, clase grabada y foro.	2T
3	- SÍNTOMAS DEL ESTRÉS. cognitivos, emocionales, físicos, conductuales.	- 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. 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 LAS ADICCIONES Y DROGADICCIÓN. - Conceptos: Aspectos psico-socio-fisiológicos de las adicciones, su implicancia en la labor médica. Drogadicción alteraciones bio-psico-sociales. - PERSONALIDAD DEL ADICTO SEMANA DE LA ÉTICA	- Conoce y explica los aspectos psicofisiológicos de las adicciones y drogadicciones. - Fundamentos de la personalidad y trastorno adictivo. - LA BIOÉTICA EN LA INTERVENCIÓN DEL ADICTO	Sesión en línea 9: Exposición – diálogo. Lectura: Adicciones. Personalidad del Adicto. Clase grabada y foro.	2T
10	LAS ADICCIONES: - Definición, psico-socio-biología de las adicciones. Desórdenes.	- Conoce la naturaleza y desarrollo de las 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.	- 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.	2T
12	NEUROBIOLOGÍA DE LAS ADICCIONES. - Manifestaciones clínicas de las adicciones.	- Reconoce las manifestaciones clínicas de las adicciones, describe características, y reconoce los tipos de adicción.	Sesión en línea 11: 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 12: 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 13: 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 14: 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