



MENDOZA, **26 SET 2019**

VISTO:

El EXP-CUY: 7432/2019, en el que se elevan a consideración del Consejo Directivo, el dictado de los Cursos Optativos para Estudiantes de la Carrera de Odontología, a desarrollarse en esta Facultad durante el Ciclo Lectivo 2019, y

CONSIDERANDO:

Que corren agregados los objetivos y contenidos del siguiente curso:

- **TECNICAS ANTI ESTRÉS**

Por ello, teniendo en cuenta lo tratado en su sesión de fecha 20 de setiembre de 2019 y en uso de sus atribuciones,

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGIA
RESUELVE:

ARTICULO 1º.- Autorizar el dictado del siguiente Curso Optativo, que se llevará a cabo en esta Casa de Estudios durante el Ciclo Lectivo 2019, cuyos objetivos y contenidos obran en copia adjunta que como **Anexo I** forma parte integrante de la presente Resolución:

ANEXO I	• TECNICAS ANTI ESTRÉS	Abog. Alejandro VON KATONA Od. Silvia Inés GONZALEZ Od. Elizabeth VALLS
---------	-------------------------------	--

ARTICULO 2º.- Comuníquese e insértese en el libro de Resoluciones del Consejo Directivo.-

F.O.
db

RESOLUCION N° 221

Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION

Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA

Prof. Dra. Ma. del Carmen Patricia DI NASSO
DECANA



Anexo I (Resolución N° 221/2019-CD)

Carrera **ODONTOLOGÍA**

Ciclo Lectivo 2019

CURSO OPTATIVO: TÉCNICAS ANTI ESTRÉS

1. EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE

Docente Director	Abogado Od. Alejandro Von Katona
Docente colaborador	Od. Silvia González
Docente colaborador	Od. Elizabeth Valls

2. UBICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS

Destinatarios: alumnos de 3ro, 4to y 5to año

Carga Horaria: 30 horas

Ciclo: Formación Profesional

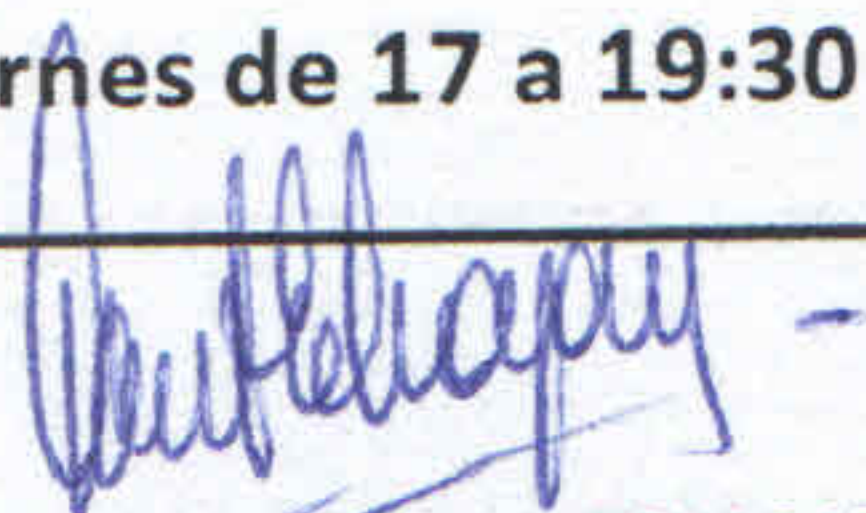
Carga horaria semanal: 2 horas y media

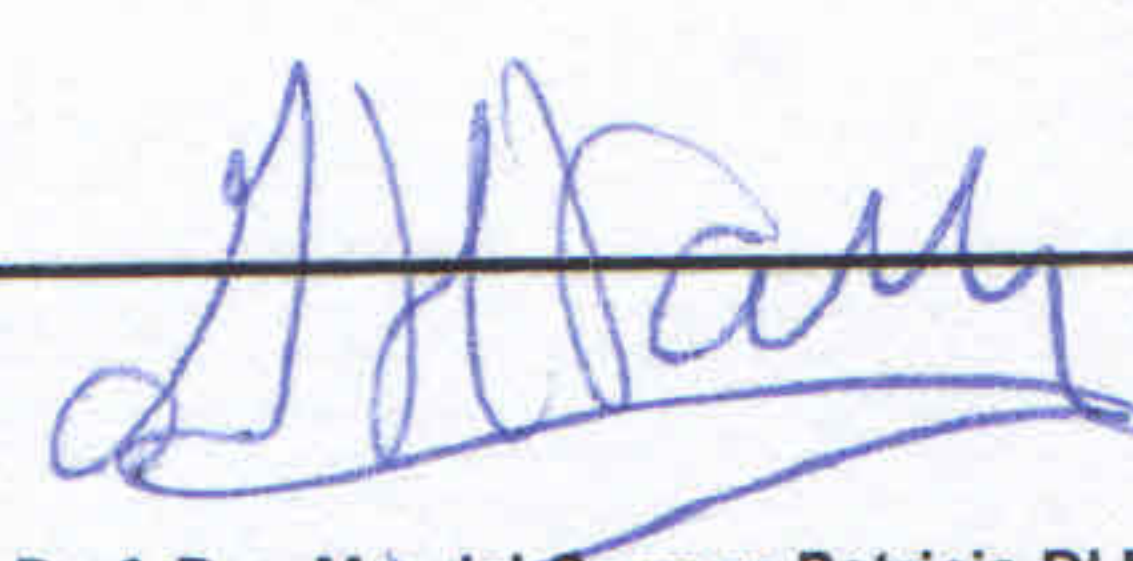
Período de cursado: 2º SEMESTRE

Modalidad: Presencial

Sugerencia de dictado: Viernes de 17 a 19:30 hs.


Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION


Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA


Prof. Dra. Ma. del Carmen Patricia DI NASSO
DECANA



Anexo I (Resolución N° 221/2019-CD)

3. JUSTIFICACION:

El presente trabajo está orientado a mejorar la salud psicofísica de los estudiantes de la carrera de Odontología, Facultad de Odontología, buscando una mayor y profunda armonía de sus estados emocionales. Asimismo, pudiendo aprender mecanismos comprobados científicamente, que podrán utilizarlos el resto de su vida, beneficiando todo su entorno, tanto laboral, como en las relaciones profesionales con el paciente y en su círculo familiar.

Las mayorías de éstas técnicas tienen su origen en el Oriente y datan de siglos de existencia, hoy cuentan con todo un respaldo científico que sustenta sus beneficios a toda clase de personas, aclarando que son independientes de toda interpretación religiosa o dogmática.

Las metodologías, tales como activación energética con ejercicios físicos, aumento la concentración, lograr estados de meditación, obtener relajación corporal, conocer y manejar los beneficios de una respiración consciente, generan bienes fisiológicos que impactan positivamente en la presión arterial, el ritmo cardíaco, el aparato digestivo, el aparato respiratorio, el estado de vigilia, el sistema inmunológico, el sistema muscular y los aspectos cognitivos.

Objetivo General:

- Brindarle al alumno conocimientos teóricos para mejorar sus aspectos psicofísicos.
- Realizar prácticas de respiración consciente y meditación

Objetivos Específicos:

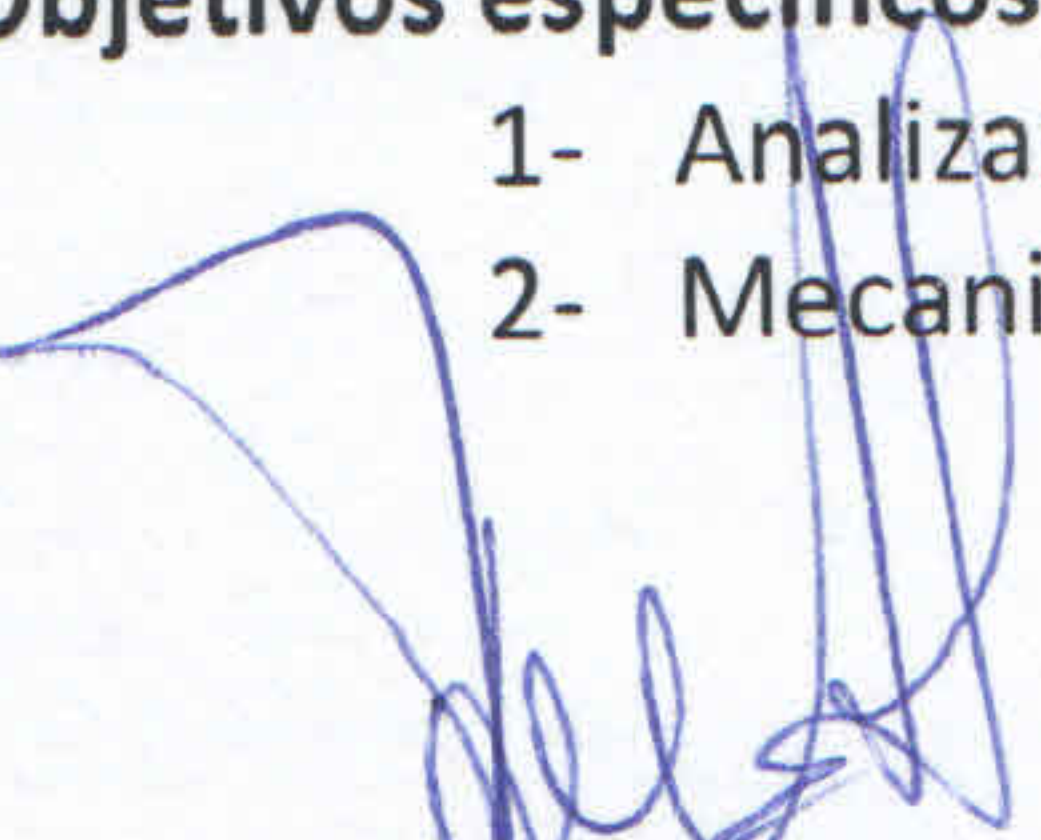
- 1- Aprendiendo sobre las emociones y la felicidad.
- 2- Conocer las técnicas y los beneficios de la respiración consciente.
- 3- Aplicar las técnicas de la meditación.
- 4- Manejar las técnicas de relajación y sus beneficios
- 5- Disponer de técnicas y ejercicios para mejorar las energías del cuerpo.

4- CONTENIDOS

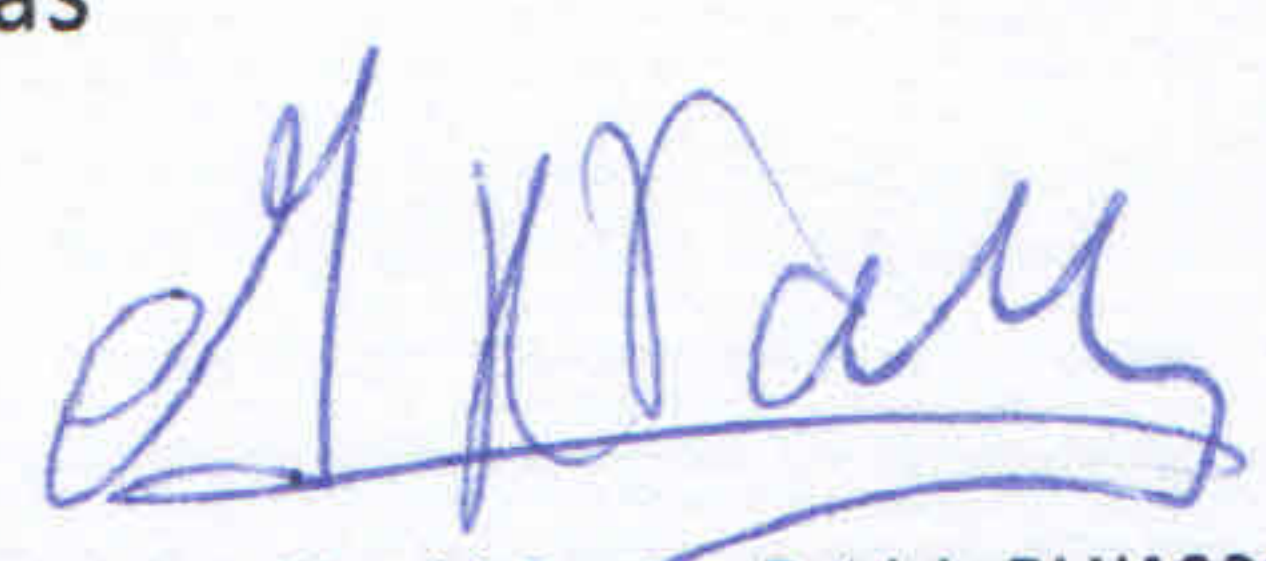
UNIDAD TEMÁTICA 1: APRENDIENDO SOBRE LAS EMOCIONES Y LA FELICIDAD

Objetivos específicos

- 1- Analizar las distintas emociones básicas y la felicidad
- 2- Mecanismo para identificar las emociones negativas


Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION


Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA


Prof. Dra. Ma. del Carmen Patricia DI NASSO
DECANA



Anexo I (Resolución N° 221/2019-CD)

Contenido:

Estudiar las distintas emociones tales como el miedo, la ira, la alegría, la tristeza, el asco, la sorpresa, el desprecio. La felicidad, que es la felicidad, la felicidad de las personas, los genes, los cinco pilares de la felicidad, lo que nos hace felices.

Bibliografía:

LÓPEZ ROSETTI, DANIEL "LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS" No somos seres racionales, somos seres emocionales que razonan. Editorial El Planeta, 2018

UNIDAD TEMÁTICA 2 BENEFICIOS DE LA RESPIRACION CONCIENTE

Objetivos específicos:

1. Repasar contenido de la anatomía y fisiología del aparato respiratorio.
2. Analizar las técnicas de la respiración

Contenidos:

Técnicas de respiración, abdominal, torácica y cervical. La técnica de respiración completa. La respiración y la serenidad. Emociones: concepto.

Efecto Bohr, la desventaja de la hiperventilación. Beneficio de la respiración nasal. El óxido nítrico. Beneficios del dióxido de carbono.

Bibliografía:

LÓPEZ ROSETTI, DANIEL "LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS" No somos seres racionales, somos seres emocionales que razonan. Editorial El Planeta, 2018

VAN LYSEBETH, ANDRÉS "APRENDO YOGA ". VINTAGE 2015 EDICIONES URBANO, 2015

MCKEOWN, PATRICK "EL PODER DEL OXÍGENO". EDICIONES GAIA 2017. Técnicas de respiración sencilla y científicamente probada

WILIAM W. AKINSON, YOGUI RAMACHARAKA "EL ARTE DE RESPIRAR". La milenaria ciencia hindu yogui que hoy revoluciona el mundo. EDITORIAL Kier, 2014

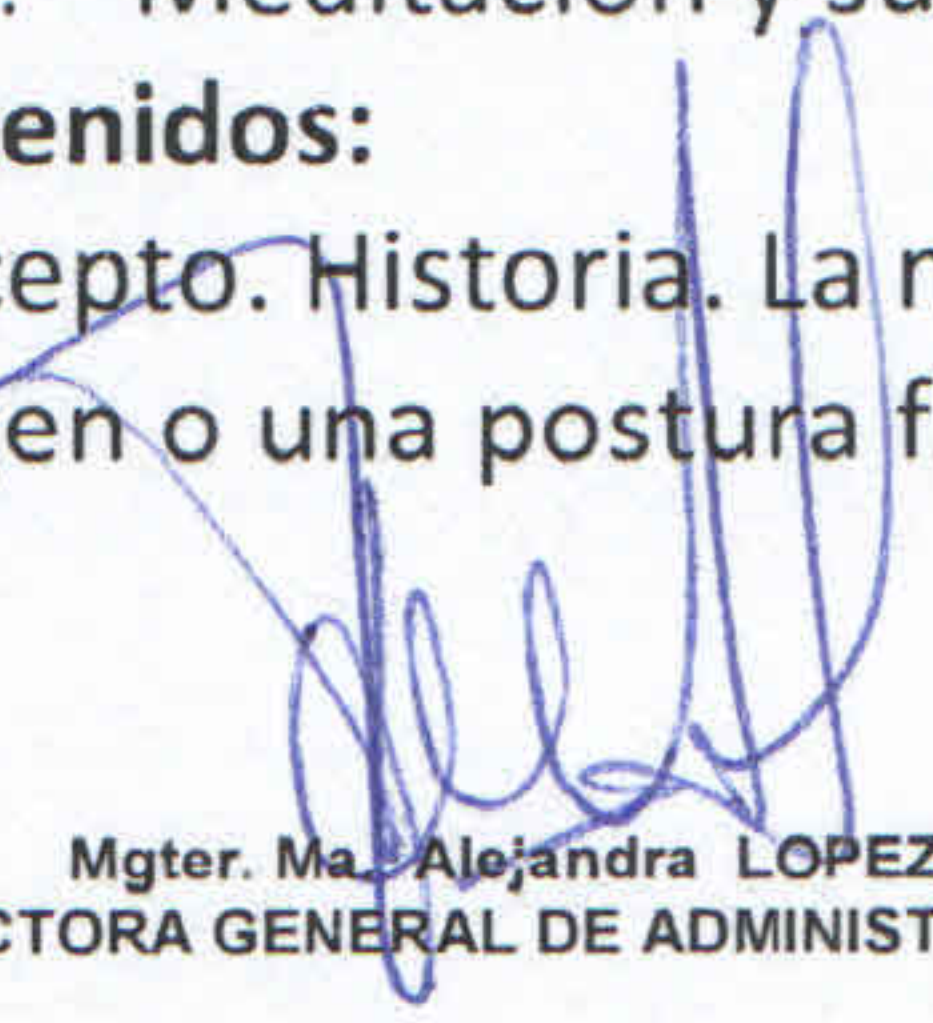
UNIDAD TEMÁTICA 3: TECNICAS DE MEDITACION

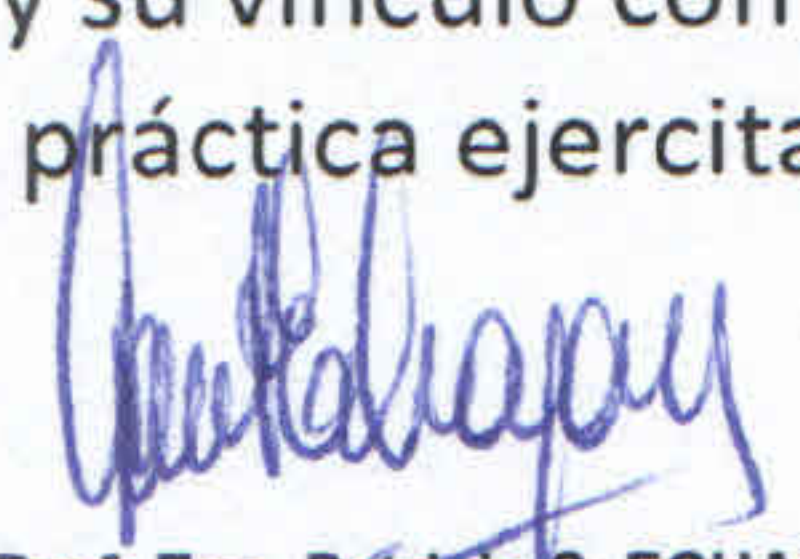
Objetivos específicos

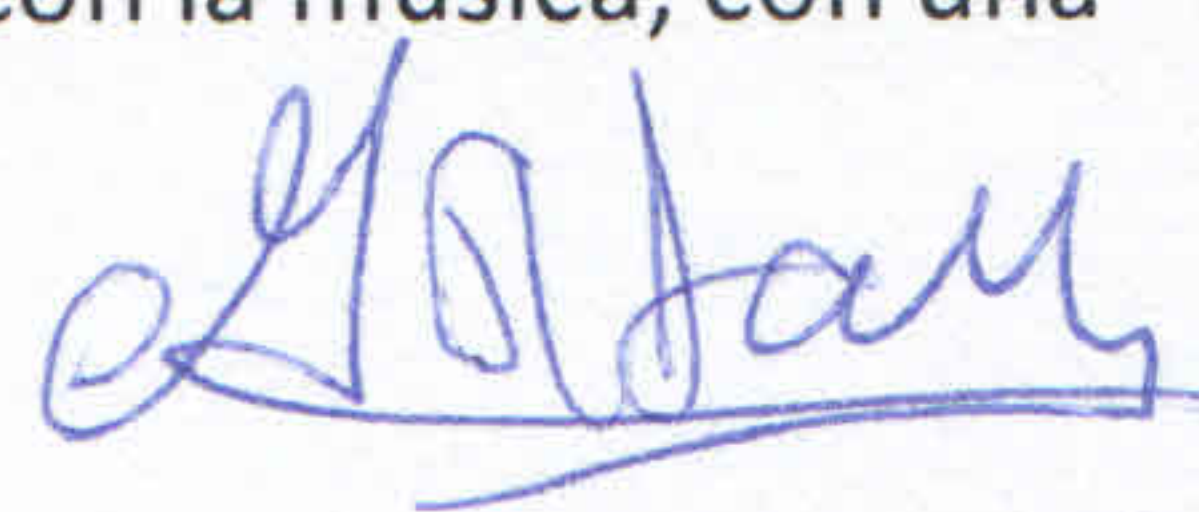
1. Conocer las diferentes técnicas de meditación
2. Meditación y sus beneficios en la salud

Contenidos:

Concepto. Historia. La meditación y su vínculo con la respiración, con la música, con una imagen o una postura física. Parte práctica ejercitación.


Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION


Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA


Prof. Dra. Ma. del Carmen Patricia DI NASSO
DECANA



Anexo I (Resolución N° 221/2019-CD)

Bibliografía:

A. CALLE, RAMIRO "EL FAQUIR" Verdadera naturaleza de la iniciación mística. Primera Edición, Martínez Roca, 2018
MADONNA GAUDING "LA BIBLIA DE LA MEDITACION". Guía especial para la meditación. GAIA EDICIONES, 2012

UNIDAD TEMÁTICA 4: LA RELAJACION

Objetivos específicos

- 1- Conocer los beneficios corporales
- 2- Aprender técnicas de relajación completa

Contenidos:

Que es el tono muscular, la contracción, la descentración y la ultradescontracción. Condiciones previas, profundización en la relajación. Parte práctica

Bibliografía:

VAN LYSEBETH, ANDRÉS "APRENDO YOGA". VINTAGE EDICIONES URBANO, 2015
SELBY, ANNA "LA ENERGIA DE LOS CHACRAS" Un programa práctico para revitalizarte, Primera edición, RBA LIBROS S.A. 2007 Editorial Pérez Galdós.
WILIAM W. AKINSON, YOGUI RAMACHARAKA "EL ARTE DE RESPIRAR". La milenaria ciencia hindú yogui que hoy revoluciona el mundo. EDITORIAL KIER 2014

UNIDAD TEMÁTICA 5: EJERCICIOS PARA ACTIVAR LAS ENERGIAS

Objetivos específicos

1. Conocer ejercicios físicos y de respiración específicos para activar la energía física.
2. Tomar conciencia corporal y su coordinación con la respiración.

Contenidos:

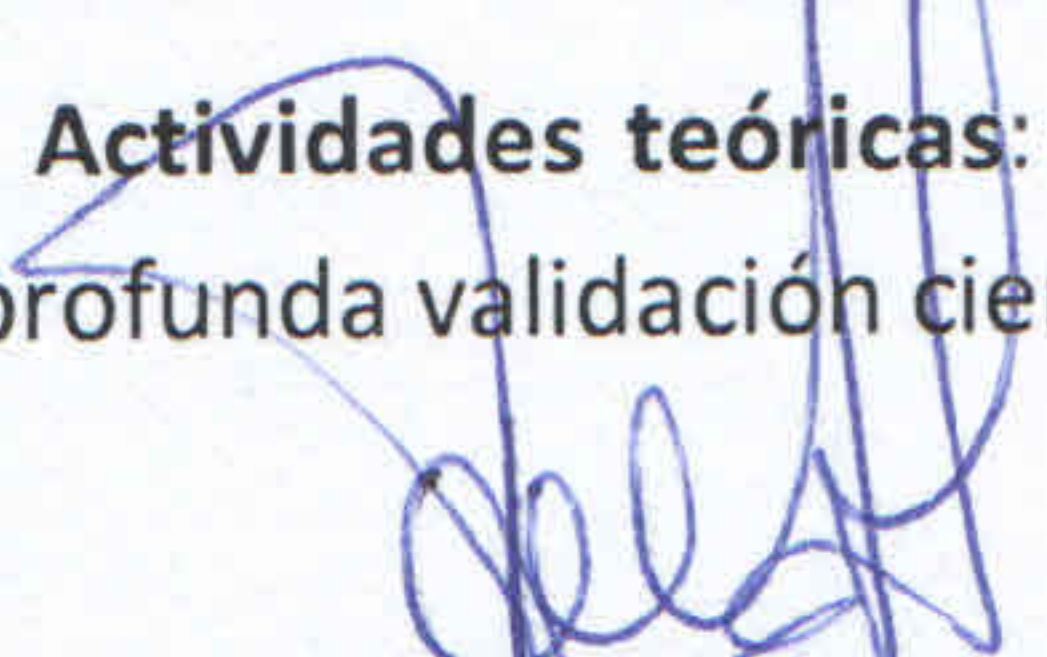
Ejercicios básicos para mantener una correcta circulación de la energía corporal. La vela, el arado, el pez, la pinza, la cobra, el saltamontes, el arco, la torsión, el saludo al sol.

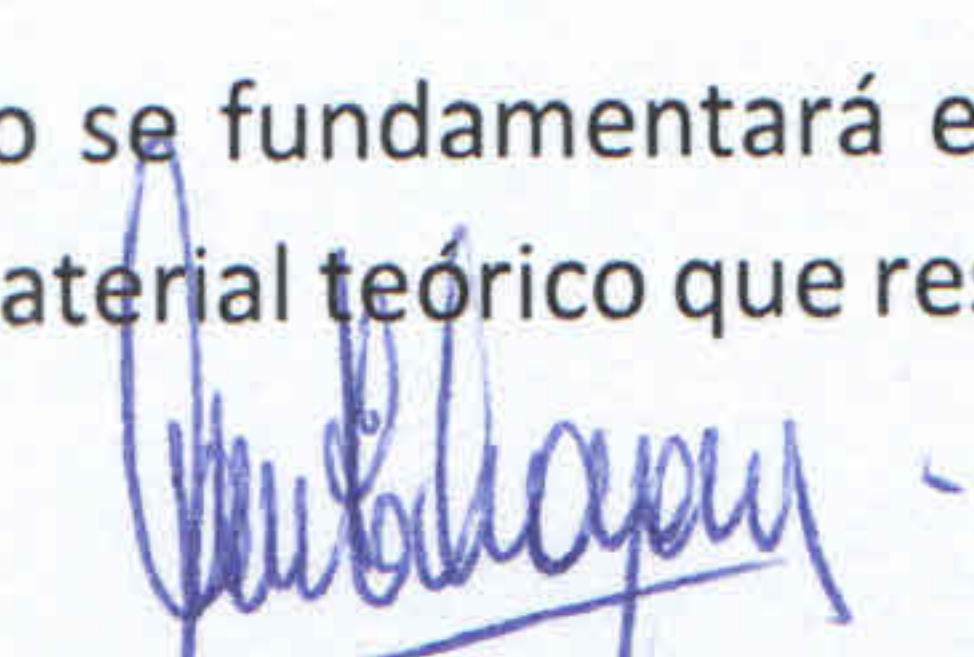
Bibliografía

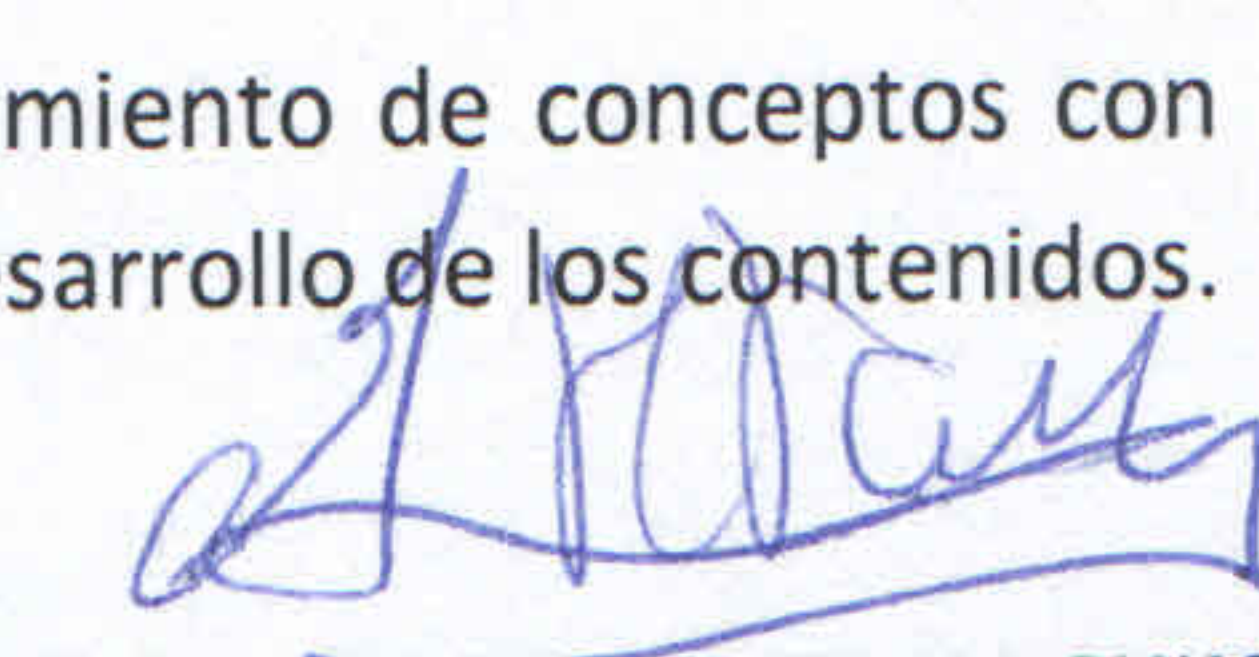
VAN LYSEBETH, ANDRÉS "APRENDO YOGA". VINTAGE 2015 EDICIONES URBANO, 2015
ECKHART, TOLLE "Practicando el poder del ahora, enseñanzas, meditaciones, y ejercicios esenciales" GAIA EDICIONES 2003.

5. ESTRATEGIAS DE APOYO AL APRENDIZAJE

- **Actividades teóricas:** El eje teórico se fundamentará en el conocimiento de conceptos con profunda validación científica, con material teórico que respalda el desarrollo de los contenidos.


Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION


Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA


Prof. Dra. Ma. del Carmen Patricia DI NASSO
DECANA



Anexo I (Resolución N° 221/2019-CD)

- **Aulas Taller con la construcción de las siguientes actividades:**
- Proyección de películas y videos con relación directa de los temas desarrollados, con la finalidad de abrir el debate y su análisis.
- Presentación de casos documentales para debatir
- Proyección de películas y videos para su posterior análisis
- Elaboración de informes periciales con situaciones expuestas.
- **Ejercicios prácticos:** por medio de la realización de prácticas en el aula, para permitir que los alumnos puedan experimentar las diferentes situaciones y aplicarlas en sus lugares de trabajo.

7. ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La instancia evaluadora se orienta a promover y estimular la reflexión didáctica y la innovación metodológica por parte del alumno, con la finalidad de mejorar la calidad de la actividad práctica. Incentivando la participación del estudiante mediante el reconocimiento de sus esfuerzos y de la eficacia en su trabajo, con el propósito que sea capaz de activar y utilizar los conocimientos relevantes para analizar determinadas situaciones y problemas relacionados con un estado de estrés, falta de concentración o fatiga.

- **Labor Final:** Una vez que el alumno ha recogido toda la información, presentará un trabajo final acerca de los distintos métodos o técnicas aprendidas, para poder identificar sus emociones y su estado, con el fin de mejorarlos o canalizarlos por alguna o varias de las técnicas experimentadas.

8. CONDICIONES DE REGULARIDAD

- 75% de Trabajos Prácticos aprobados
- 80% de asistencia
- Presentación y aprobación del Informe Final

Mgter. Ma. Alejandra LOPEZ
DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACION

Prof. Esp. Patricia S. ECHAGARAY
SECRETARIA ACADEMICA

Prof. Dra. Ma. del Carmen Patricia DI NASSO
DECANA