

## MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (ACADEMIC STRESS MANAGEMENT)

### IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

CODIGO	SEM	HT	HP	HA	UD	CR	REQUISITO	Área de formación y tipo de asignatura	Unidad responsable
	9º=Otoño 10º=Primavera								
ESTRES		1	1	1		3		Libre	Escuela de Pregrado

HT: horas teóricas HP: horas prácticas HA: horas alumnos UD: unidades docentes CR: suma de estos

### DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

El propósito de esta asignatura es que los estudiantes comprendan los procesos físicos, psicológicos y sociales asociados al estrés académico de manera de favorecer el proceso de autorregulación como herramienta fundamental para una adecuada adaptación a las exigencias universitarias y vida saludable.

### COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA (Resultados de Aprendizaje)

1. Conoce los factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en el origen y mantenimiento del estrés académico, pudiendo identificar situaciones de riesgo
2. Reconoce estrategias de autorregulación ante manifestaciones físicas y emocionales del estrés académico en situaciones tipo, de manera de seleccionar la forma y oportunidad de aplicarlas.

### ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS (de enseñanza –aprendizaje)

El curso es de carácter teórico-práctico y utiliza una combinación de metodologías activo – participativas en formato taller.

En cada clase se alternan momentos teóricos, de revisión de las principales teorías neuropsicofisiológicas acerca del estrés, con momentos prácticos, de experimentación y aplicación de técnicas de auto-observación y autorregulación emocional.

Los momentos teóricos se basarán en el uso de presentaciones tipo Power Point, guías de aprendizaje o análisis de videos como herramientas de apoyo. Y en los momentos prácticos se utilizarán técnicas de respiración profunda, ejercicios de mindfulness o atención plena para el afrontamiento del estrés.

### RECURSOS DOCENTES:

La asignatura cuenta principalmente con recursos audiovisuales del tipo presentaciones en power point, videos tutoriales de diseño del CeACS, guías de trabajo en aula, material de apoyo, tareas y trabajos en plataforma U-cursos.

## CONTENIDOS

Los contenidos del curso se enmarcan en dos grandes ejes:

Conociendo el estrés académico

1. Ciclo y proceso del estrés
2. Neurología y fisiología del estrés
3. Tipos de estresores académicos
4. Manifestaciones emocionales del estrés (ansiedad, desmotivación, irritabilidad)
5. Manifestaciones físicas del estrés (musculares, gástricas, inmunes)
6. Manifestaciones conductuales del estrés (procrastinación, consumo de sustancias)

Regulando las manifestaciones del estrés

1. Planificación académica
2. Calidad de vida saludable (deporte, alimentación, sueño, recreación)
3. Técnicas de respiración para la autorregulación emocional
4. Técnicas mindfulness o atención plena

### PROFESORES PARTICIPANTES (Lista no excluyente)

<i>Profesor</i>	<i>Departamento</i>	<i>Especialidad o área</i>
Mónica Osorio Vargas	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicóloga
Natalia Álvarez Lobos	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicopedagoga

### EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de autoevaluación formativa del proceso y heteroevaluación sumativa por parte de los docentes. Se considera la utilización de rúbricas, bitácora de aprendizaje y observación directa.

<i>Instrumentos</i>	<i>Ponderación</i>
Trabajo de investigación	20%
Ensayo	25%
Lectura	25%
Bitácora de aprendizaje	30%

## BIBLIOGRAFÍA

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista de Psicología Científica*, 8(17).
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82.
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48(4), 307-318.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana, donde quiera que vayas ahí estás*. Barcelona: Paidós. 272 páginas.
- Naranjo Pereira, M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 8(1), 1-27.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190
- Polanco, A. (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Siegel, R. (2011). *La Solución Mindfulness. Prácticas Cotidianas para Problemas Cotidianos*. Bilbao: Editorial Desclée Brouwer. 474 páginas
- Simón, V. (2011). *Aprender a Practicar Mindfulness*. España: Sello Editorial. 220 páginas
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2013). *Mindfulness para Reducir el Estrés. Una Guía Práctica*. Barcelona: Editorial Kairós. 264 páginas

## RECURSOS WEB

- Álvarez, J., Carrión, J., Casanova, P., Rubio, R., Miras, F., Salvador, M., & Sicilia, M. (visitado el 18 de mayo de 2017). Programa Autoaplicado para el Control de la Ansiedad ante los Exámenes. Obtenido de Universidad de Almería:  
<http://www.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/>
- Horesh Bergquist, S. (visitado el 18 de mayo de 2017). How stress affects your body . Obtenido de TED-Ed: <https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU>
- Levitin, D. (visitado el 18 de mayo de 2017). How to stay calm when you know you'll be stressed. Obtenido de TED Talks: <https://youtu.be/8jPQjjsBblc?list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>
- McGonigal, K. (visitado el 18 de mayo de 2017). How to make stress your friend. Obtenido de TED-Ed: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>
- Murgia, M. (visitado el 18 de mayo de 2017). How stress affects your brain. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9ojCE>
- Pink, D. (visitado el 18 de mayo de 2017). The Puzzle of Motivation. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=rrkrvAUbU9Y&feature=youtu.be>
- Simón, V. (visitado el 18 de mayo de 2017). Mindfulness. Lista de reproducción: <https://youtu.be/HPp77opu3ro?list=PLjvdlcz45f20dmnz4iFzo5hRnbrPY4cBb>
- Winch, G. (visitado el 18 de mayo de 2017). How to practice emotional first aid. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=F2hc2FLOdhl&index=7&list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>