

MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (CFG)- ONLINE (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								
		1	1	1				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 comprender los procesos psicológicos y sociales asociados al estrés académico haciendo énfasis en aquellos factores que pueden ser autorregulados por el estudiante con el fin de favorecer una adecuada adaptación a la vida universitaria.

COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA (Resultados de Aprendizaje)

Al finalizar el curso el estudiante:

1. Comprende el estrés como un fenómeno complejo y multidimensional, de manera de reconocer sus manifestaciones y los factores que influyen en su origen y persistencia.
2. Reconoce estrategias centradas en la gestión de las emociones, en particular, regulación de la ansiedad, automotivación y atención plena, como herramientas que le ayudan a manejar el estrés académico.
3. Comprende como la planificación, organización y estudio efectivo se constituyen como herramientas estratégicas que favorecen el aprendizaje y disminuyen el estrés académico

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS (de enseñanza –aprendizaje)

El curso se impartirá durante todo el semestre en modalidad remota, es decir, todas las actividades formativas/evaluativas no requieren presencia obligatoria, por lo que se realizará de modo virtual en la plataforma de enseñanza online de la universidad EOL.

El curso es de carácter teórico-práctico y utiliza una combinación de metodologías activo – participativas en la modalidad online, principalmente mediante el uso de estrategias de orientación autogestionada, que guían a cada estudiante en el proceso de reflexión personal, permitiendo el autodiagnóstico, autointervención y autoseguimiento; y orientación interactiva, que dirigen a los estudiantes a participar con otros por medio de las actividades que se generan en la plataforma.

Cada unidad contempla momentos teóricos, de revisión de las principales teorías neuropsicofisiológicas acerca del estrés, y momentos prácticos, de experimentación y aplicación de técnicas de auto-observación y autorregulación emocional.

RECURSOS DOCENTES:

La asignatura cuenta principalmente con recursos audiovisuales del tipo presentaciones en power point, cápsulas educativas y videos tutoriales de diseño del CeACS, guías de aprendizaje y otros recursos de apoyo dispuestos en la plataforma institucional para la educación online EOL.

CONTENIDOS

Los contenidos del curso se enmarcan en tres módulos:

Módulo 1: Qué es el estrés
Conociendo el estrés
Identificando los estresores
Fases del estrés
Manifestaciones del estrés

Módulo 2: Afrontamiento centrado en el aprendizaje
Vida universitaria
Planificación, organización y estudio efectivo

Módulo 3: Afrontamiento centrado en la emoción
Emociones y motivación
Regulación de la ansiedad
Salud mental y emocional
Sueño y alimentación
Atención plena o mindfulness

PARTICIPANTES (Lista no excluyente)

<i>Docentes</i>	<i>Dependencia</i>	<i>Especialidad o área</i>
Mónica Osorio Vargas	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicóloga
María Jesús González	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicóloga

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de autoevaluación del proceso, coevaluación entre pares y heteroevaluación por parte de los docentes. Frente a ello, se hace distinción de las evaluaciones sumativas y formativas. La primera, referida a la valoración de los resultados de aprendizajes al término de cada eje temático. La segunda comprende un monitoreo constante del progreso de cada estudiante, con la finalidad de continuar con los contenidos, o bien, retomar las temáticas con mayores dificultades para asegurar el aprendizaje de todos los estudiantes.

<i>Instrumentos</i>	<i>Ponderación</i>
Actividades semanales y participación en foro	30%
Trabajo individual: análisis ejercicio de relajación	15%
Trabajo individual de planificación	25%
Ensayo final	30%

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

- 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.
- González Cabanach, R., Fernández, R., González, L., & Freire, C. (2010) Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista Fisioterapia*, 32 (4), 151-158
- Marinkovic, P. (2010) Motivación: El Factor Esencial del Éxito. En: Kühne, W (Ed.) (2010) *Guía de apoyo psicológico para universitarios*. Universidad de Santiago de Chile. Santiago.
- 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
- Osorio, M. (2016) *Cómo manejar el estrés. Guía de orientación para universitarios*. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Osorio, M. (2016) *Cómo manejar las emociones. Guía de orientación para universitarios*. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Osorio, M. (2017) *Calidad de vida y bienestar. Guía de orientación para universitarios*. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Osorio, M. (2017) *Organización y planificación para el estudio en la Universidad. Guía de orientación para universitarios*. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Pérez Blasco, F., y García Ros, R. (2017). *Gestión del tiempo para estudiantes. Pon el tiempo en su sitio*. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf>
- Pérez Blasco, F., y García Ros, R. (2017). *Guía para el manejo del estrés académico*. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia. Recuperado de: <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>
- 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

RECURSOS WEB

- Aguirre, C (2015) What would happen if you didn't sleep. TED Talks: <https://youtu.be/dqONk48I5vY>
- Cox, E. (2018) Does stress affect your memory?. TED Talks: <https://youtu.be/hyg7lcU4g8E>
- Foster, R (2013) Why do we sleep?. TED Talks: <https://youtu.be/LWULB9Aoopc>
- Horesh, S. (2015) How stress affects your body. TED Talks: <https://youtu.be/v-t1Z5-oPtU>
- Kwartler, D., (2018) What causes insomnia? TED Talks: <https://youtu.be/j5SI8Ly17k8>
- Levitin, D. (2012). How to stay calm when you know you'll be stressed. Obtenido de TED Talks: <https://youtu.be/8jPQjjsBblc?list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>
- Marcu, S (2015) The benefits of a good night's sleep. TED Talks: <https://youtu.be/gedoSfZvBgE>
- McGonigal, K (2013) How to make stress your friend. TED Talks: <https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>
- Murgia, M (2015) How stress affects your brain. TED Talks: <https://youtu.be/WuyPuH9ojCE>

Nacamulli, M (2016) How the food you eat affects your brain. TED Talks:
<https://youtu.be/xyQY8a-ng6g>

Pink, D. (2009). The Puzzle of Motivation. TED Talks: <https://youtu.be/rrkrvAUbU9Y>

Ricard, M (2008) The habits of happiness. TEDTalks: <https://youtu.be/vbLEf4HR74E>

Shapiro, S (2017) The Power of Mindfulness: What You Practice Grows Stronger. TED Talks:
<https://youtu.be/lelJdB2-Vo>

Simón, V. (2011). Mindfulness. Lista de reproducción:
https://www.youtube.com/watch?v=_yjcgb5MEGw&list=PL72FFAA19DE78E446

TED-Ed (2015) 3 tips to boost your confidence. TED Talks: https://youtu.be/l_NYrWqUR40

Winch, G. (2015). How to practice emotional first aid. Obtenido de TED Talks:
<https://youtu.be/F2hc2FLOdhl>

World Health Organization (2012) I had a black dog, his name was depression.
<https://youtu.be/XiCrniLQGYc>