

## 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

## **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.

<b><i>Instrumentos</i></b>	<b><i>Ponderación</i></b>
Participación en foro	20%
Trabajo individual: conociendo el estrés	25%
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), 127.
- 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/hyg7IcU4g8E>
- 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/j5SI8LyI7k8>
- 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. TED Talks: <https://youtu.be/vbLEf4HR74E>

Shapiro, S (2017) The Power of Mindfulness: What You Practice Grows Stronger. TED Talks:  
<https://youtu.be/lebJdB2-Vo>

Simón, V. (2011). Mindfulness. Lista de reproducción:  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_yjcb5MEGw&list=PL72FFAA19DE78E446](https://www.youtube.com/watch?v=_yjcb5MEGw&list=PL72FFAA19DE78E446)

TED-Ed (2015) 3 tips to boost your confidence. TED Talks: [https://youtu.be/l\\_NYrWqUR40](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>

## CALENDARIZACIÓN ASIGNATURA MANEJO DEL ESTRÉS EN LA UNIVERSIDAD

Semestre Primavera 2021

Horarios: Modalidad asincrónica en plataforma EOL con encuentros quincenales o semanales, martes a las 14.45.

Teoría:

Práctica:

Equipo Docente: Mónica Osorio Vargas  
(encargado)  
Cristian Jofré (colaborador)

SEMANA	FECHA	Tipo actividad	TEMA	PROFESOR
1	18 agosto			
2	23 agosto	Formativa	Presentación	Mónica Osorio Cristian Jofré
3	30 agosto	Formativa	Qué es el estrés	Mónica Osorio Cristian Jofré
4	06 septiembre	Formativa	Estresores y manifestaciones del estrés	Mónica Osorio Cristian Jofré
	13 septiembre		RECESO TODA UNIVERSIDAD DE CHILE	
5	20 septiembre	Formativa	SEMANA SIN EVALUACIONES: Profundizando sobre el estrés	Mónica Osorio Cristian Jofré
6	27 septiembre	Evaluativa	Trabajo final Módulo 1: conociendo el estrés Foros módulo 1	Mónica Osorio Cristian Jofré
7	04 octubre	Formativa	Planificación estratégica	Mónica Osorio Cristian Jofré
8	11 octubre	Formativa	Estudio efectivo	Mónica Osorio Cristian Jofré
9	18 octubre	Formativa y Evaluativa	Afrontamiento del estrés centrado en el aprendizaje Trabajo final Módulo 2: Plan de estudio estratégico Foros módulo 2	Mónica Osorio Cristian Jofré
10	25 octubre	Formativa	Emociones	Mónica Osorio Cristian Jofré

	<b>01 noviembre</b>		RECESO ACADÉMICO	
<b>11</b>	<b>08 noviembre</b>	Formativa	Motivación académica	Mónica Osorio Cristian Jofré
<b>12</b>	<b>15 noviembre</b>	Formativa y evaluativa	Autocuidado para el bienestar	Mónica Osorio Cristian Jofré
<b>13</b>	<b>22 noviembre</b>	Formativa	Salud mental	Mónica Osorio
<b>14</b>	<b>29 noviembre</b>	Evaluativa	Trabajo final Módulo 3: Ensayo integrados Foros módulo 3	Mónica Osorio
	<b>06 diciembre</b>		RECESO ACADÉMICO PREPARACION EVALUACIONES FINALES	
<b>15</b>	<b>13 diciembre</b>		EVALUACIONES FINALES	
<b>16</b>	<b>20 diciembre</b>		EVALUACIONES FINALES	
	<b>27 diciembre</b>		EXAMENES	
	<b>05 enero</b>		INICO SEMESTRE VERANO	

### FECHAS IMPORTANTES

#### Semestre Primavera 2021

- Inicio de Clases: 18 agosto 2021
- Recesos: 13 septiembre; 01 noviembre; 06 diciembre
- Exámenes: 27 de diciembre
- Inicio de Semestre de Verano: 05 de enero 2022

### EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

*(Aquí se puede agregar cualquier comentario sobre alguna regla específica o requisito que se quiera establecer para los estudiantes en relación a las evaluaciones)*

Ej: se debe justificar todas las inasistencias a pruebas vía Secretaria de Estudios..... Es obligatorio entregar el trabajo Final.....

<i>Instrumentos</i>	<i>Ponderación</i>
1ª Evaluación Módulo 1	25%
2ª Evaluación Módulo 2	25%
3º Evaluación Módulo 3	30%
Foros semanales	20%
Nota de Presentación (NPE)*	100%
Examen Aprobatorio** (si la nota obtenida es $\geq 4,0$ el estudiante será aprobado con Nota Final = 4,0)	

\*Dada la condición de Pandemia y Docencia on-line, excepcionalmente en el semestre Primavera 2021 los alumnos que logren una NPE  $\geq 4.0$  se eximirán de la obligación de rendir Examen siempre y cuando hayan rendido todas sus evaluaciones y su Nota Final (NF) será = NPE.

\*\*Atendiendo a los acuerdos alcanzados con los/las estudiantes, aquellos(as) que tengan una Nota de Presentación inferior a 4,0 o que no haya rendido alguna evaluación, podrán optar a un único examen final con carácter aprobatorio. Este examen, que se constituye ahora como **única opción de examen**, debe asegurar la evaluación de todos los contenidos del curso y su comprensión integral