

## 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
	9°=Otoño 10°=Primavera								
		1	1	1				CFG	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 físicos, psicológicos y sociales asociados al estrés académico haciendo énfasis en aquellos factores que pueden ser autorregulados con el fin de favorecer una adecuada adaptación a las exigencias universitarias. En particular, se busca que cada participante aprenda a reconocer sus fuentes estresoras y la forma en que se manifiesta el estrés, de modo de aplicar adecuadamente, y según corresponda, estrategias de afrontamiento centradas en el aprendizaje y estrategias de afrontamiento centradas en el autocuidado físico y emocional.

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

Al finalizar el curso el estudiante:

1. Identificar los mecanismos explicativos del estrés en el contexto de la vida universitaria con la finalidad de reconocer y regular los principales estresores y sus manifestaciones.
2. Valorar las estrategias de afrontamiento centradas en el aprendizaje como factor clave en el manejo del estrés asociado a los estudios para desarrollar mecanismos efectivos de adaptación en el contexto universitario.
3. Diseñar estrategias de afrontamiento centradas en el autocuidado en el ámbito universitario con la finalidad de promover el bienestar físico, emocional y la salud mental.

### ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS (de enseñanza –aprendizaje)

El curso se estructura en base a la promoción efectiva del uso de estrategias y técnicas para el reconocimiento y afrontamiento del estrés, para esto, se trabaja cada semana desde la plataforma EOL con instancias teórico-prácticas y se combinan metodologías activo – participativas en la modalidad e-learning, 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: blog, foros, muros colaborativos, correo, enlaces y descarga de material. Al inicio del curso y al final de cada unidad se realiza un encuentro sincrónico para el trabajo aplicado y resolución de dudas relativas a la unidad.

## RECURSOS DOCENTES:

La asignatura ha sido diseñada y se imparte en la plataforma universitaria EOL, y cuenta principalmente con recursos audiovisuales del tipo presentaciones en Canva, Genially, cápsulas educativas y videos tutoriales de diseño del CEACS, guías de aprendizaje y otros recursos de apoyo, los cuales serán abordados semana a semana. Así, los estudiantes podrán acceder a los contenidos a través de la visualización en línea.

## CONTENIDOS

Los contenidos del curso se enmarcan en tres módulos:

### Módulo 1: Qué es el estrés

Conociendo el estrés

Identificando los estresores y fases del estrés

Manifestaciones del estrés y abordaje de manifestaciones físicas

### Módulo 2: Afrontamiento centrado en el aprendizaje

Planificación del estudio para afrontar el estrés

Planificación de la sesión de estudio y objetivos de aprendizaje

Estrategias metacognitivas

### Módulo 3: Afrontamiento centrado en el autocuidado

Autocuidado para el bienestar emocional

Motivación y manejo de la frustración

Alimentación consciente y buen dormir

Salud mental

## PARTICIPANTES (Lista no excluyente)

<i>Docentes</i>	<i>Dependencia</i>	<i>Especialidad o área</i>
Mónica Osorio Vargas	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicóloga
Constanza Soro	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicopedagoga

## EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de actividades prácticas y de aplicación. 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>
Participación en foros	20%
Trabajo individual de fin de unidad: análisis personal sobre el estrés	25%
Trabajo individual de fin de unidad: planificación	25%

**BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA****MÓDULO 1**

- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2019) ¿Qué es el estrés? Youtube. <https://youtu.be/yedXhBI1kBo>
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2019) Fases del Estrés. Youtube. <https://youtu.be/5kc9N0UB9pQ>
- Cox, E. [TED-Ed] (2018) ¿Afecta el estrés a tu memoria? TED Talks: <https://youtu.be/hyg7lcU4g8E>
- Horesh, S. [TED-Ed] (2015) Cómo el estrés afecta tu cuerpo. Youtube. <https://youtu.be/v-t1Z5-oPtU>
- McGonigal, K. [TED] (2013) Cómo convertir al estrés en tu amigo. Youtube. <https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>
- Murgia, M. [TED-Ed] (2015) Cómo el estrés afecta tu cerebro. Youtube. <https://youtu.be/WuyPuH9ojCE>
- Osorio Vargas, M. (2016) Cómo manejar el estrés. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile

**MÓDULO 2**

- Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Identificar y seleccionar la información necesaria para trabajar. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
- Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Reconociendo las distintas estrategias y técnicas a utilizar. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
- Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Comprensión mediante la organización de la información. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
- Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Estrategias y técnicas de estudio para las ciencias básicas. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
- CEACS (2020) Planificando objetivos de aprendizaje. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. Universidad de Chile
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) ¿Cómo puedo cumplir todas mis metas dentro del proceso universitario? Youtube. <https://youtu.be/pvj9IYGWw3s>
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) Cómo planificar una sesión de estudio. Youtube. [https://youtu.be/HTIHdjXLz\\_s](https://youtu.be/HTIHdjXLz_s)
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) Estrategias y técnicas de estudio. Youtube. <https://youtu.be/sYE1-pWf1qU>

**MÓDULO 3**

- Aguirre, C. [TED-Ed] (2015) ¿Qué podría pasar si no duermes? Youtube. <https://youtu.be/dqONk48I5vY>
- CEACS (2020) Manejar la ansiedad ante las evaluaciones. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. Universidad de Chile

- CEACS (2020) Motivación para el estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. Universidad de Chile
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) Identificación de las Emociones. Youtube. [https://youtu.be/\\_\\_\\_qC2tqRfw8](https://youtu.be/___qC2tqRfw8)
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) ¿Qué es la ansiedad?. Youtube. <https://youtu.be/1mgJn3Glyml>
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) La Motivación. Youtube. [https://youtu.be/4FytM\\_VLvOg](https://youtu.be/4FytM_VLvOg)
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) Alimentación y estrés en la U: Entrevista al psicólogo Matías Ríos. Youtube. <https://youtu.be/cRv0gFI57pU>
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) Salud mental en la Universidad: Entrevista a la profesora Vania Martínez. Youtube. <https://youtu.be/RI5VzDPDfGk>
- Consultora Mindfulness [Consultora Mindfulness] (2015) Meditación en tres minutos. Youtube. <https://youtu.be/o5JXvzwamag>
- Consultora Mindfulness [Consultora Mindfulness] (2015) Meditación en cinco minutos. Práctica mindfulness para principiantes. Youtube. <https://youtu.be/cZdc0eiGj5E>
- Geller, S. [TEDx Talks] (2013) La Psicología de la automotivación. Youtube. <https://youtu.be/7sxpKhlbr0E>
- Marcu, S. [TED-Ed] (2015) Los beneficios de dormir bien. Youtube. <https://youtu.be/gedoSfZvBgE>
- Nacamulli, M. [TED-Ed] (2016) Cómo afecta tu cerebro lo que comes. Youtube. <https://youtu.be/xyQY8a-ng6g>
- Osorio, M. (2016) Cómo manejar las emociones. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Punset, E. [Elsa Punset] (2018) El Optimismo - Inteligencia Emocional. Youtube. <https://youtu.be/3CljAretswQ>
- Shapiro, S. [Palouse Mindfulness] (2017) El poder de Mindfulness: Lo que practicas se refuerza. Youtube. <https://youtu.be/uJrUe2meFm4>
- Winch, G. (2015). How to practice emotional first aid. Obtenido de TED Talks: <https://youtu.be/F2hc2FLOdhl>
- Waldinger, R. [TED] (2016) ¿Qué hace una buena vida? Lecciones del estudio más extenso sobre la felicidad. Youtube. <https://youtu.be/8KkkKuTCFvzl>

## CALENDARIZACIÓN ASIGNATURA MANEJO DEL ESTRÉS EN LA UNIVERSIDAD

Semestre Primavera 2022

Horarios: Martes 14.45 a 16:15

Equipo Docente: Mónica Osorio Vargas (encargada)

Vania Correa (colaboradora)

Cada lunes se abre la plataforma EOL con los contenidos a trabajar en la semana. La fecha de los encuentros por Zoom se señalan de forma explícita.

SEMANA	FECHA	Tipo actividad	TEMA	PROFESOR
1	27-mar	Teórico práctica EOL	Inicio curso en EOL y presentación del curso	Mónica Osorio
	28-mar	Teórico práctica Zoom	Clase sincrónica	Mónica Osorio
2	3-abr	Teórico práctica EOL	Qué es y cómo se produce el estrés	Mónica Osorio
3	10-abr	Teórico práctica EOL	Estresores y manifestaciones del estrés	Mónica Osorio
4	17-abr	Teórico práctica EOL	Profundización sobre el estrés	Mónica Osorio
	18-abr	Teórico práctica Zoom	Clase sincrónica	
5	24-abr	Evaluativa UCursos	Apertura Trabajo 1: toda la semana para entrega	Mónica Osorio
6	1-may		<b>Receso universitario</b>	
7	8-may	Teórico práctica EOL	Macroplanificación del estudio para afrontar el estrés	Mónica Osorio
8	15-may	Teórico práctica EOL	Microplanificación de la sesión de estudio para afrontar el estrés	Mónica Osorio
9	22-may	Teórico práctica EOL	Estrategias de evaluación metacognitivas	Mónica Osorio
10	29-may	Evaluativa UCursos	Apertura Trabajo 2: toda la semana para entrega	Mónica Osorio
	30-may	Teórico práctica Zoom	Clase sincrónica	
11	5-jun	Teórico práctica EOL	Autocuidado para el bienestar: bienestar emocional	Mónica Osorio

<b>12</b>	<b>12-jun</b>	Teórico práctica EOL	Motivación y frustración	Mónica Osorio
<b>13</b>	<b>19-jun</b>	Teórico práctica EOL	Autocuidado para el bienestar físico	Mónica Osorio
<b>14</b>	<b>26-jun</b>	Teórico práctica EOL	Salud mental	Mónica Osorio
	<b>27-jun</b>	Teórico práctica Zoom	Clase sincrónica	
<b>15</b>	<b>3-jul</b>	Evaluativa UCursos	Apertura Trabajo final: toda la semana para entrega	Mónica Osorio

### EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

En caso de que el estudiante deba algún trabajo, a final de semestre se realizarán trabajos recuperativos que permitirán reemplazar la nota pendiente.

<b>Instrumentos</b>	<b>Ponderación</b>
Participación en foros	20%
Trabajo Módulo 1	25%
Trabajo Módulo 2	25%
Trabajo Módulo 3	30%