

MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (CFG) (ACADEMIC STRESS MANAGEMENT)

IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

CODIGO	SEM						REQUISITO	Área de formación y tipo de asignatura	Unidad responsable
		HT	HP	HA	UD	CR			
ESTRESCFG-1		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 con instancias teórico-prácticas y se combinan metodologías activo – participativas, principalmente mediante el uso de estrategias de orientación, 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 en aula.

RECURSOS DOCENTES:

La asignatura 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 trabajados presencialmente con los estudiantes en cada clase para luego ser cargados en los distintos servicios que ofrece U-cursos. Así, los estudiantes podrán acceder a los contenidos a través de la descarga de archivos, visualización de videos y lecturas complementarias.

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

Estudio efectivo para afrontar el estrés

Estrategias metacognitivas de autoevaluación

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
Patricia Venegas	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicóloga en práctica

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de tres trabajos individuales, que serán corregidos mediante rúbricas a las cuales los estudiantes accederán junto con las instrucciones.

<i>Instrumentos</i>	<i>Ponderación</i>
Trabajo individual de fin de unidad: post para Instagram acompañado de reflexión personal sobre el estrés	30%
Trabajo individual de fin de unidad: planificación personal	30%
Trabajo individual de fin de curso: ensayo	40%

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/hyg7IcU4g8E>
- 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
- 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
- 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
- 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/8KkKuTCFvzl>

CALENDARIZACIÓN ASIGNATURA MANEJO DEL ESTRÉS EN LA UNIVERSIDAD

Semestre Primavera 2023

Horarios: Jueves 12:30 a 14:00

SEMANA	FECHA	Tipo actividad	TEMA	PROFESOR
1	07-sept	Teórico práctica	Presentación del curso y participantes	Mónica Osorio – Alison Sánchez
2	14-sept	Receso universitaria		
3	21-sept	Teórico práctica	Qué es y cómo se produce el estrés	Mónica Osorio – Alison Sánchez
4	28-sept	Teórico práctica	Qué origina el estrés: estresores	Mónica Osorio – Alison Sánchez
5	05-oct	Teórico práctica	Manifestaciones del estrés: abordaje de las manifestaciones físicas	Mónica Osorio – Alison Sánchez
6	12-oct	Evaluativa	Apertura Trabajo 1: toda la semana para entrega	
7	19-oct	Teórico práctica	Macroplanificación efectiva del estudio	Alison Sánchez
8	26-oct	Teórico práctica	Microplanificación de la sesión de estudio	Alison Sánchez
9	02-nov	Teórico práctica	Estrategias metacognitivas	Alison Sánchez
10	09-nov	Evaluativa	Apertura Trabajo 2: toda la semana para entrega	
11	16-nov	Teórico práctica	Autocuidado para el bienestar emocional	Alison Sánchez
12	23-nov	Teórico práctica	Motivación y frustración	Alison Sánchez
13	30-nov	Teórico práctica	Autocuidado para el bienestar físico	Alison Sánchez s
14	07-12	Teórico práctica	Estrés y salud mental	Alison Sánchez
15	14-12	Evaluativa	Apertura Trabajo final: toda la semana para entrega	