

PROGRAMA DE CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG) SEGUNDO SEMESTRE 2019

1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

Nombre	Manejo de estrés en la Universidad – Campus Eloísa Díaz
Código	

2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS

Stress management in the University

3. PALABRAS CLAVE

Estrés académico; autocuidado; calidad de vida; autorregulación emocional

4. EQUIPO DOCENTE

Docentes responsables	Silbana Muñoz Méndez Rina Castillo León
Unidad académica (facultad o instituto)	Facultad Odontología, Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Centro Aprendizaje CeAP.Ociq

Docente(s) colaborador(es)	Unidad académica (facultad o instituto)
1. Por definir	
2.	
3.	

Ayudante	Nicolás Páez Cobarrubias
-----------------	--------------------------

5. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

Duración del curso	Semestral
Nº de semanas	16 semanas
Sesiones presenciales	1 sesión presencial de 1,5 horas (90 minutos) a la semana
Trabajo no presencial	1,5 horas (90) minutos a la semana, aproximadamente
Nº de créditos SCT	2 SCT

6. COMPETENCIAS SELLO A LAS QUE CONTRIBUYE EL CURSO

	1. Capacidad de investigación
x	2. Capacidad crítica y autocrítica
x	3. Capacidad de comunicación oral y escrita
	4. Capacidad de comunicación oral y escrita en una segunda lengua
	5. Responsabilidad social y compromiso ciudadano
	6. Compromiso ético
	7. Compromiso con la preservación del medioambiente
	8. Valoración y respeto por la diversidad y multiculturalidad

7. PROPÓSITO FORMATIVO DEL CURSO

El propósito de esta asignatura es contribuir a identificar y conocer los procesos físicos, psicológicos y sociales asociados al estrés académico, con el fin de favorecer una adecuada adaptación, ajuste y toma de decisiones oportuna para enfrentar dicho proceso ante las exigencias universitarias, personales y sociales.

8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO

1. Identificar los factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en el origen y mantenimiento del estrés académico
2. Aplicar estrategias de autorregulación de las manifestaciones físicas y emocionales para el afrontamiento del estrés académico
3. Reconocer en sí mismo tanto las manifestaciones del estrés como los recursos personales que permiten hacerle frente

9. SABERES FUNDAMENTALES / CONTENIDOS

Los contenidos del curso se enmarcan en dos grandes ejes:

1. Conociendo el estrés académico

- Ciclo y proceso del estrés
- Neurología y fisiología del estrés
- Tipos de estresores académicos
- Manifestaciones emocionales del estrés (ansiedad, desmotivación, irritabilidad)
- Manifestaciones físicas del estrés (musculares, gástricas, inmunes)
- Manifestaciones conductuales del estrés (procrastinación, consumo de sustancias)

2. Regulando las manifestaciones del estrés

- Planificación académica
- Calidad de vida saludable (deporte, alimentación, sueño, recreación)

- Técnicas de respiración para la autorregulación emocional
- Atención plena o mindfulness para el afrontamiento del estrés y regulación emocional

10. METODOLOGÍA

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.

11. EVALUACIÓN

- **Evaluación 1 (25%):** Trabajo *grupal* de revisión y análisis del primer módulo referido a concepto, fisiología y factores asociados al estrés.
- **Evaluación 2 (25%):** Trabajo *individual*, orientado a un proceso de autoconocimiento y análisis frente al proceso de autorregulación académica.
- **Evaluación 3 (20%):** Trabajo *grupal* de reflexión y de análisis aplicando los contenidos referidos a autorregulación emocional.
- **Ensayo final (30%):** Breve *ensayo* en donde el o la estudiante pueda utilizar los conceptos revisados a lo largo del semestre a través del análisis de una experiencia personal.

12. REQUISITOS DE APROBACIÓN

1. Asistencia al 75% de las sesiones presenciales del curso, como mínimo.
2. Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.

13. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA OBLIGATORIA

- 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

14. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista de Psicología Científica, 8(17).
- Davis, M y Eshelman, E (2002) Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona. Ediciones Martínez Roca, S.A.

Goleman, D (2013) El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos. Barcelona. Ediciones B,S.A.

Kabat-Zinn, J. (2007). La práctica de la atención plena. Barcelona. Editorial Kairós.

Polanco, A. (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 65-82.

Redolar, D. (2011) El cerebro estresado. Barcelona. Editorial UOC.

Stahl, B., & Goldstein, E. (2013). Mindfulness para Reducir el Estrés. Una Guía Práctica. Barcelona: Editorial Kairós. 264 páginas

Williamson, A (2006) Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una guía más equilibrada. Sevilla. Desclee de Brouwer

15. RECURSOS WEB ADICIONALES

Aguirre, C (2015) What would happen if you didn't sleep. TED Talks: <https://youtu.be/dqONk48I5vY>

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=yjgcb5MEGw&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/F2hc2FLOdhI>

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