

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR

Nombre de la Actividad Curricular:	Manejo del Estrés
Código de la Actividad Curricular:	FR02427
Carrera:	Ingeniería Forestal
Ciclo Formativo:	Fundante
Línea Formativa:	Formación general
Nivel en el que se imparte:	Se imparte para todos los semestres
Carácter:	Electivo
Requisitos:	Ingreso a la carrera (cupos: máximo 20 y mínimo 10)
Créditos SCT:	2
Horas:	2 horas directas, 1 hora de trabajo autónomo
Duración del curso:	Un semestre
Horario:	Jueves 12:30 a 14:00 hrs., Sala 3 Pabellón Arauco
Docente coordinador:	Alejandro García Mora
Grupo de Docentes:	Mónica Osorio Vargas Natalia Álvarez Lobos
Descripción general de la Actividad Curricular	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.
Competencias específicas a las que contribuye	Emite juicios y toma decisiones fundamentadas en conocimientos teóricos y la experiencia adquirida. Se comunica de manera efectiva a través del lenguaje oral y escrito. Aplica el razonamiento crítico para interpretar distintas fuentes de información.
Competencias Genéricas a las que contribuye	Emite juicios y toma decisiones fundamentadas en conocimientos teóricos y la experiencia adquirida. Se comunica de manera efectiva a través del lenguaje oral y escrito. Aplica el razonamiento crítico para interpretar distintas fuentes de información.
Propósito formativo	Al finalizar la asignatura el estudiante será capaz de: Identificar los factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en el origen y mantenimiento del estrés académico Aplicar estrategias de autorregulación de las manifestaciones físicas y emocionales para el afrontamiento del estrés académico Reconocer en sí mismo tanto las manifestaciones del estrés como los recursos personales que permiten hacerle frente

<p>Sistema de Evaluación</p>	<p>Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de autoevaluación del proceso y heteroevaluación por parte de los docentes. Se considera la utilización de rúbricas, bitácora de aprendizaje y observación directa.</p> <p>Trabajo de investigación: 20%</p> <p>Ensayo: 25%</p> <p>Lectura: 25%</p> <p>Bitácora de aprendizaje: 30%</p>
<p>Requisitos de Aprobación</p>	<p>Se aplicarán los requisitos especificados en el reglamento general de la carrera. La nota final es el promedio ponderado de la evaluación de participación en clases, trabajos individuales, seminarios, y controles escritos. La nota de aprobación es 4,0.</p> <p>75% de asistencia a clases teóricas, 100% de asistencia a actividades prácticas.</p>

Unidades de Trabajo	Subcompetencias	Indicadores de Logro	Realizaciones Docentes	Realizaciones del Estudiante	Evaluación	Tiempo de trabajo				Bibliografía Básica
						S	HC	HP	HA	
Unidad de aprendizaje definida en función de las Competencias y subcompetencias	Competencias y Subcompetencias que desarrolla o aborda la unidad de trabajo	Indicadores de logro relacionados con la(s) Competencias y Subcompetencias	Estrategias y procedimientos metodológicos que utilizará el docente para el desarrollo de la unidad de trabajo	Actividades de aprendizaje que deberá realizar el estudiante en el transcurso de la unidad y que están asociadas a productos	Actividades de evaluación para recoger evidencias sobre el aprendizaje de los estudiantes en función de los indicadores de logro)	Tiempo en horas S / HC / HP / HA (cantidad de hrs. a la semana / hrs. de clases / hrs. de prácticas / hrs. de trabajo autónomo)				Referencia a la bibliografía fundamental del curso
Unidad 1 Conociendo el estrés académico	Emite juicios y toma decisiones fundamentadas en conocimientos teóricos y la experiencia adquirida. Aplica el razonamiento crítico para interpretar distintas fuentes de información.	Reconoce los principales estímulos estresores vinculados al ámbito académico Identifica el ciclo del estrés y los procesos involucrados Comprende los principales mecanismos neurofisiológicos a la base del estrés Reconoce las manifestaciones emocionales físicas y conductuales del estrés.	Clases teórico-prácticas, en modalidad taller	Asistencia a clases teóricas Completación semanal de la bitácora de aprendizaje Realización de trabajo de investigación en torno a temática vinculada al estrés académico	Trabajo de investigación Bitácora de aprendizaje	19	10	4	5	Barraza, A. (2006). Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Naranjo Pereira, M. L. (2008). Naranjo Pereira, M. L. (2009). Polanco, A. (2005).
Unidad 2 Regulando las manifestaciones	Emite juicios y toma decisiones fundamentadas en	Utiliza las herramientas de la planificación	Clases teórico-prácticas, en modalidad taller	Asistencia a clases teóricas Completación	Ensayo Informe de	29	4	18	7	Kabat-Zinn, J. (2009). Siegel, R.

del estrés	conocimientos teóricos y la experiencia adquirida. Se comunica de manera efectiva a través del lenguaje oral y escrito.	estratégica para prevenir el estrés Aplica los principios de la calidad de vida saludable para prevenir el estrés Utiliza técnicas de respiración para la autorregulación emocional Utiliza técnicas mindfulness o atención plena para afrontar el estrés	Modelamiento de técnicas de respiración profunda Modelamiento de técnicas de meditación mindfulness o atención plena	semanal de la bitácora de aprendizaje Realización de ensayo que integre los contenidos revisados Realización de un informe a partir de lectura realizada.	lectura Bitácora de aprendizaje					(2011). Simón, V. (2011). Stahl, B., & Goldstein, E. (2013).
------------	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista de Psicología Científica*, 8(17).
- 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.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana, donde quiera que vayas ahí estás*. Barcelona: Paidós.
- 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
- Polanco, A. (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Siegel, R. (2011). *La Solución Mindfulness. Prácticas Cotidianas para Problemas Cotidianos*. Bilbao: Editorial Desclée Brouwer.
- Simón, V. (2011). *Aprender a Practicar Mindfulness*. España: Sello Editorial.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2013). *Mindfulness para Reducir el Estrés. Una Guía Práctica*. Barcelona: Editorial Kairós.

RECURSOS WEB

- Álvarez, J., Carrión, J., Casanova, P., Rubio, R., Miras, F., Salvador, M., & Sicilia, M. (29 de agosto de 2016). Programa Autoaplicado para el Control de la Ansiedad ante los Exámenes. Obtenido de Universidad de Almería:
<http://www.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/>
- Horesh Bergquist, S. (2015). How stress affects your body . Obtenido de TED-Ed:
<https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU>
- Levitin, D. (29 de agosto de 2016). How to stay calm when you know you´ll be stressed. Obtenido de TED Talks:
<https://www.youtube.com/watch?v=8jPQjjsBblc&index=6&list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>
- McGonigal, K. (2013). How to make stress your friend. Obtenido de TED-Ed:
<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>
- Murgia, M. (2015). How stress affects your brain. Obtenido de TED Talks:
<https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9ojCE>
- Pink, D. (29 de agosto de 2016). The Puzzle of Motivation. Obtenido de TED Talks:
<https://www.youtube.com/watch?v=rrkrvAUbU9Y&feature=youtu.be>
- Simón, V. (2011b). Mindfulness. Lista de reproducción:
<https://youtu.be/HPp77opu3ro?list=PLjvdlcz45f20dmnz4iFzo5hRnhrPY4cBb>
- Winch, G. (29 de agosto de 2016). How to practice emotional first aid. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=F2hc2FLOdhl&index=7&list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>