

PROGRAMA DE ASIGNATURA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG) 2021-2

Departamento de Pregrado
Vicerrectoría de Asuntos Académicos

1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

Nombre	Manejo del estrés académico: recursos para su prevención y afrontamiento
Código	VA-01-0327-60

2. NOMBRE DEL CURSO EN INGLÉS

Stress management: individual and collective resources for prevention and coping

3. EQUIPO DOCENTE

Docente responsable	Unidad académica
Carolina Canales Araya	Centro de Aprendizaje de las Facultades de Odontología y Ciencias Químicas y Farmacéuticas

Docentes colaboradores/as	Unidad académica
Claudia Ulloa Morales	Centro de Aprendizajes de las Facultades de Odontología y Ciencias Químicas y Farmacéuticas
Sandra Liberona Mandiola	Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas
Rina Castillo León	Facultad de Odontología
Matías Ríos Erazo	Facultad de Odontología

Ayudante	
-----------------	--

4. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

Duración total del curso	16 semanas
Nº máximo de horas de trabajo sincrónico semanal	1,5 horas
Nº máximo de horas de trabajo asincrónico semanal	1,5 horas
Nº de créditos SCT	2 SCT

5. MODALIDAD, DÍA Y HORARIO

Modalidad	El curso se dicta en modalidad remota, a través de U-Cursos. El día y horario que se indica se refiere a las clases sincrónicas del curso.
Día	Miércoles
Horario	14:30 - 16:00 horas

6. COMPETENCIAS SELLO A LAS QUE CONTRIBUYE EL CURSO

	1. Capacidad de investigación
X	2. Capacidad crítica y autocrítica
	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 relacionar conceptos relevantes acerca del estrés académico. Así como también experimentar, reflexionar y aplicar algunas estrategias para su prevención y afrontamiento, desde una perspectiva psicosocial. Con el fin de favorecer la calidad de vida de la comunidad universitaria y estimular el desarrollo de sus recursos para un aprendizaje integral.

8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO

1. El/la estudiante describe y relaciona proceso del estrés académico con sus principales causas y manifestaciones.
2. El/la estudiante experimenta y reflexiona acerca del uso de estrategias para la prevención y afrontamiento del estrés académico, desde una perspectiva crítica y autocrítica.
3. El/la estudiante aplica estrategias de prevención y afrontamiento del estrés académico en un contexto de cooperación y compromiso ético con la actividad colectiva.

9. SABERES FUNDAMENTALES O CONTENIDOS

- **Unidad I:** introducción al estrés académico y autoconocimiento
- **Unidad II:** estrategias para la prevención y afrontamiento del estrés académico
- **Unidad III:** implementación de recursos para la prevención y afrontamiento del estrés académico

10. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN: PLAN DE TRABAJO

A) Descripción general de la metodología y la evaluación del curso:

El curso es de carácter teórico-práctico. En cada clase se alternan momentos de conceptualización con actividades prácticas y de experimentación que pretenden contribuir a la integración grupal y al aprendizaje significativo entre pares. Como parte de las actividades que promueven la interacción, se realizan trabajos en grupo, durante algunas clases sincrónicas, y foros en los momentos asincrónicos.

Además, la asignatura utiliza la plataforma U-Cursos para alojar todos los materiales requeridos: textos, videos y cápsulas con ejercicios prácticos, así como también comunicar la información oportunamente.

Los/as estudiantes serán evaluados a partir de tres instrumentos: informe de seguimiento, autoevaluación y participación en foros.

- El **informe de seguimiento** consiste en una reflexión grupal acerca de las bitácoras individuales realizadas en cada clase.
- Las **bitácoras** no son evaluadas sumativamente, sino que constituyen un insumo para el informe de seguimiento.
- Los **foros** son dos espacios de conversación que se promedian y cuya calificación corresponde a la presencia o ausencia en la participación de estos, y dos autoevaluaciones que se promedian y donde el/la estudiante evalúa su propio proceso de aprendizaje.

Además, durante todo el proceso serán acompañados/as formativamente por el equipo docente para recibir retroalimentación oportuna y resolver inquietudes.

B) Resumen del esquema de evaluaciones calificadas del curso:

Actividad evaluada	Tipo de actividad	Ponderación en nota final	Semana estimada de entrega
Foros	Individual	20%	4 - 6 8 - 11
Informe de seguimiento	Grupal	60%	14
Autoevaluación	Individual	20%	7 y 15

C) Planificación y cronograma preliminar del curso:

Se ma na	Fecha	Actividades		Evaluación
		Sincrónicas	Asincrónicas	
1	01-sep	Presentación del curso (docentes, contenidos, evaluaciones, actividades). Actividad en clases: dinámica de presentación y mindfulness.	Lectura: Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Video clase: Estrés Académico	
2	08-sep	Autoconocimiento del estrés académico. Actividad individual y grupal autodiagnóstico del estrés.	Muñoz, N. (2009). Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud.	Diagnóstica
3	15-sep	1ª SEMANA DE PAUSA EN CFG (receso universitario)		
4	22-sep	Estrategias para el uso del tiempo y gestión del estrés. Actividad grupal.	Lectura Participación en Foro 1	Inicio Foro 1
5	29-sep	Estrategias para el uso del tiempo y gestión del estrés.	Elaboración Bitácora 1	
6	06-oct	Neurociencias y estrés. Ejercicios de mindfulness.	Lectura Revisión Cápsula: Construcción de una autoevaluación Elaboración Autoevaluación	Cierre Foro 1
7	13-oct	Neurociencias y estrés. Ejercicios de mindfulness.	Elaboración Bitácora 2	Autoevaluación 1
8	20-oct	Habilidades sociales. Actividad en clases.	Castanyer, O. (2010). Asertividad, expresión de una sana autoestima. Participación en Foro 2	Inicio Foro 2

9	27-oct	2ª SEMANA DE PAUSA EN CFG		
10	03-nov	Habilidades sociales. Actividad en clases.	Elaboración Bitácora 3	
11	10-nov	Estrés y alimentación. Actividad en clases.	Anigstein, M. S. (2013). Alimentación de estudiantes de pregrado chilenos en el contexto de la modernidad alimentaria.	Cierre Foro 2
12	17-nov	Estrés y alimentación. Actividad en clases.	Elaboración Bitácora 4	
13	24-nov	Conciencia corporal. Actividad de movimiento.	Elaboración Informe de seguimiento grupal	
14	01-dic	Actividad de cierre Encuesta CFG	Elaboración autoevaluación 2	Informe de seguimiento grupal Autoevaluación 2
15	08-dic	Feriado	Sin actividades	
16	15-dic	Revisión temas administrativos	Sin actividades	

11. REQUISITOS DE APROBACIÓN

Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.

12. RECURSOS DE APRENDIZAJE O BIBLIOGRAFÍA BÁSICA OBLIGATORIA

Anigstein, M. S. (2013). Alimentación de estudiantes de pregrado chilenos en el contexto de la modernidad alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 40(3), 243-249.

Castanyer, O. (2010). *Asertividad, expresión de una sana autoestima*. España: Editorial Desclee Brouwer. (25-33).

Muñoz, N. (2009). Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. *Salud Colectiva*, 5(3): 391-401

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.

13. RECURSOS ADICIONALES

Recursos audiovisuales

Martínez, A. (director). (2015). Cortometraje “Stress”.
<https://www.youtube.com/watch?v=da6sC6bRPRA>

¿Eres la misma persona en las RRSS?
<https://www.youtube.com/watch?v=6K0wtyDI2u4&t=2s>

Charla Kristin Neff
<https://www.youtube.com/watch?v=VsyqtPRmzZs>

Alfred & Shadow- a short story about self-criticism.
<https://www.youtube.com/watch?v=y2qOtk46WVw&list=PLx4Ws4DHaXT62MIMKV5htFP6K1aihDJ9I&index=15>

Bibliografía complementaria

Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82.

Castanyer, O. (2010). *Asertividad, expresión de una sana autoestima*. España: Editorial Desclée Brouwer.

Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48(4), 307-318.

Priore, A. y González, M. (2016). *Mindfulness: Funciones ejecutivas, autocompasión y estados emocionales en estudiantes universitarios*. *Psicología y Educación*. Buenos Aires.

Roca, E. (2013) Autoestima sana. Una visión actual basada en la investigación. *ACDE Psicología* (173-179).

Rojas, D. E., Espinoza, P. G., & Osiac, L. R. (2020). La alimentación en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista Chilena de Salud Pública*, 110-122.