

**MAQUETA DE PRELLENADO**  
**PROGRAMA DE ASIGNATURA (COMPETENCIAS)**

**1. NOMBRE DE LA ASIGNATURA**

Manejo del estrés académico.

**2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS**

*Academic Stress Management*

**3. NÚMERO DE CRÉDITOS (**

Dos créditos.

**4. HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL DEL CURSO**

1,5

**5. HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL DEL CURSO**

1,5

**6. REQUISITOS**

SIN REQUISITOS

**7. PROPÓSITO GENERAL 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.

**8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

Al finalizar la asignatura se espera que el estudiante:

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

## 9. COMPETENCIAS

Al final de la ejecución de este curso, los alumnos serán capaces de formar competencias genéricas propuestas como parte del sello Universidad de Chile, tales como:

- Capacidad autocrítica
- Capacidad de comunicación oral
- Capacidad de comunicación escrita

## 10. SABERES / CONTENIDOS

Contenidos de la asignatura:

### **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

Técnicas mindfulness o atención plena

## 11. 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 neuropsico-fisiológicas 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.

## 12. METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de autoevaluación del proceso, coevaluación entre pares y heteroevaluación por parte de los docentes, mediante rúbricas de evaluación, bitácora de aprendizaje y observación directa.

### Evaluaciones:

- Ensayo.	20%
- Trabajo grupal.	25%
- Bitácora de aprendizaje.	25%
- Informe final.	30%

## 13. REQUISITOS DE APROBACIÓN

- **Asistencia:** 70%
- **Nota de aprobación mínima:** 4.0
- **Requisitos para presentación a examen:** N/A
- **Otros requisitos:** Ninguno.

## 14. PALABRAS CLAVE.

Estrés; Relajación; Meditación; Mindfulness