

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