

MAQUETA DE PRELLENADO
PROGRAMA DE ASIGNATURA (COMPETENCIAS)

1. NOMBRE DE LA ASIGNATURA

Manejo del estrés académico (online)

2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS

Academic Stress Management (online)

3. NÚMERO DE CRÉDITOS

Dos créditos.

4. HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL DEL CURSO

3

5. HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL DEL CURSO (

3

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
3. Reconoce en sí mismo tanto las manifestaciones del estrés como los recursos personales que permiten hacerle frente
2. Aplique estrategias de autorregulación de las manifestaciones físicas y emocionales para el afrontamiento del estrés académico

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

2. Manifestaciones del estrés

- Manifestaciones emocionales del estrés (ansiedad, desmotivación, irritabilidad)
- Manifestaciones físicas del estrés (musculares, gástricas, inmunes)
- Manifestaciones conductuales del estrés (procrastinación, consumo de sustancias)

3. Estrategias de autorregulación

- Planificación académica
- Autocuidado para una vida saludable (actividad física, 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 la modalidad e-learning, principalmente mediante el uso de estrategias de orientación autogestionada, que guían a cada estudiante en el proceso de reflexión personal, permitiendo el autodiagnóstico, autointervención y autoseguimiento; y orientación interactiva, que dirigen a los estudiantes a participar con otros por medio de las actividades que se generan en la plataforma: blog, foros, muros colaborativos, correo, enlaces y descarga de material.

Cada unidad contempla momentos teóricos, de revisión de las principales teorías neuropsico-fisiológicas acerca del estrés, y momentos prácticos, de experimentación y aplicación de técnicas de auto-observación y autorregulación emocional.

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. Frente a ello, se hace distinción de las evaluaciones sumativas y formativas. La primera, referida a la valoración de los resultados de aprendizajes al término de cada eje temático. La segunda comprende un monitoreo constante del progreso de cada estudiante, con la finalidad de continuar con los contenidos, o bien, retomar las temáticas con mayores dificultades para asegurar el aprendizaje de todos los estudiantes.

Evaluaciones:

- Actividades semanales	20%
- Participación en foro.	20%
- Planificación.	15%
- Análisis de caso.....	15%
- Ensayo 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