

PROGRAMA DE CURSO, PREGRADO FAVET 2023

I. IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD CURRICULAR	
Nombre asignatura	FAC320 Manejo del estrés académico
Nivel en que se imparte	Todos los niveles
Horas directas semanales	2
Horas indirectas semanales	1
Horario de clases	Miércoles 13:00 - 14:00
Sala	
Coordinador General	Monica Osorio V.
Académicos participantes	Monica Osorio V. Constanza Soto Reyes Patricia Venegas
Contacto Coordinador General	monicaosorio@uchile.cl - +56229780320
¿Cómo contactar al coordinador?	Correo, teléfono, o presencialmente en CEACS
Ámbito	Transversal

II. PROPÓSITO
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. En particular, se busca que cada participante aprenda a reconocer sus fuentes estresoras y la forma en que se manifiesta el estrés, de modo de aplicar adecuadamente, y según corresponda, estrategias de afrontamiento centradas en el aprendizaje y estrategias de afrontamiento centradas en el autocuidado físico y emocional.

III. DESCRIPCIÓN DEL CURSO
Se trata de un curso electivo que puede ser cursado en cualquier nivel de la carrera

IV. COMPETENCIA ESPECÍFICA
No aplica

V. COMPETENCIAS TRANSVERSALES
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de pensamiento crítico y autocrítico • Capacidad para comunicarse en contextos académicos, profesionales y sociales

VI. METODOLOGÍA DOCENTE

El curso se estructura en base a la promoción efectiva del uso de estrategias y técnicas para el reconocimiento y afrontamiento del estrés, para esto, se trabaja cada semana desde la plataforma EOL con instancias teórico-prácticas y se combinan 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. Al inicio del curso y al final de cada unidad se realiza un encuentro sincrónico para el trabajo aplicado y resolución de dudas relativas a la unidad..

La asignatura ha sido diseñada y se imparte en la plataforma universitaria EOL, y cuenta principalmente con recursos audiovisuales del tipo presentaciones en Canva, Genially, cápsulas educativas y videos tutoriales de diseño del CEACS, guías de aprendizaje y otros recursos de apoyo, los cuales serán abordados semana a semana. Así, los estudiantes podrán acceder a los contenidos a través de la visualización en línea

VII. RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RA)

RA N°1: Identifica los mecanismos explicativos del estrés en el contexto de la vida universitaria con la finalidad de reconocer y regular los principales estresores y sus manifestaciones.

Criterios de evaluación:

1. Explica los mecanismos que producen el estrés desde una perspectiva biopsicosocial y así identificar cuando se genera en el contexto académico
2. Establece estresores en el contexto de las fases del estrés para reconocerlos en el ámbito académico y regular su impacto
3. Reconoce manifestaciones del estrés y su expresión en el ámbito académico con el fin de regular su impacto en el aprendizaje

RA N°2: Valora las estrategias de afrontamiento centradas en el aprendizaje como factor clave en el manejo del estrés asociado a los estudios para desarrollar mecanismos efectivos de adaptación en el contexto universitario.

Criterios de evaluación:

1. Implementa técnicas de macroplanificación en el contexto académico para favorecer las habilidades de gestión y flexibilidad en el proceso de afrontamiento del estrés
2. Implementa técnicas de microplanificación en el contexto de la sesión de estudio personal con el fin de desarrollar procesos de aprendizaje basado en objetivos concretos como mecanismos de afrontamiento del estrés
3. Implementa estrategias metacognitivas en el contexto del estudio autónomo como forma de regular los efectos del estrés en la atención, concentración y memoria

RA N°3: Implementa estrategias de afrontamiento centradas en el autocuidado en el ámbito universitario con la finalidad de promover el bienestar físico, emocional y la salud mental.

Criterios de evaluación:

1. Conoce estrategias de autocuidado para el bienestar emocional en el contexto académico como forma de afrontamiento del estrés
2. Reconoce los factores que influyen en la motivación y frustración en el ámbito académico como forma de afrontar el estrés
3. Implementa estrategias de autocuidado para el bienestar físico en el ámbito académico como forma de afrontar el estrés

4. Implementa estrategias de autocuidado para la salud mental en el ámbito académico como forma de afrontar el estrés

VIII. METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN (DESCRIPCIÓN)

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de actividades prácticas y de aplicación. 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. A continuación, se presentan las evaluaciones sumativas:

Tipo de Evaluación	RA por evaluar	Fecha	Ponderación
Post para Instagram acompañado de reflexión personal sobre el estrés	RA1	Semana 20 sept 2023	25%
Planificación personal	RA2	Semana 16 oct 2023	25%
Trabajo individual de fin de curso: ensayo	RA3	Semana 20 nov 2023	30%
Participación en 8 foros Unidad 1: 3 foros Unidad 2: 2 foros Unidad 3: 3 foros	RA1 RA2 RA3	Semana 14 agosto 21 agosto 28 agosto 25 septiembre 2 octubre 23 octubre 30 octubre 6 noviembre	20%
Cálculo final			100% =70% del curso
Evaluación integrativa	RA1, RA2 y RA3		30%

IX. REGLAS DEL CURSO

75% de asistencia a clases teóricas, 100% de asistencia a actividades prácticas (entendiéndose por asistencia la participación en los foros y actividades semanales).

X. BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA (incluye material audiovisual)
1. Aguirre, C. [TED-Ed] (2015) ¿Qué podría pasar si no duermes? Youtube. https://youtu.be/dqONk48I5vY
2. CEACS (2019) ¿Qué es el estrés? Youtube. https://youtu.be/yedXhBl1kBo
3. CEACS (2019) Fases del Estrés. Youtube. https://youtu.be/5kc9N0UB9pQ
4. CEACS (2020) Planificando objetivos de aprendizaje. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. Universidad de Chile
5. CEACS (2020) ¿Cómo puedo cumplir todas mis metas dentro del proceso universitario? Youtube. https://youtu.be/pvj9IYGWw3s
6. CEACS (2020) Cómo planificar una sesión de estudio. Youtube. https://youtu.be/HTIHdjXLz_s
7. CEACS (2020) Manejar la ansiedad ante las evaluaciones. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. Universidad de Chile
8. CEACS (2020) Motivación para el estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. Universidad de Chile
9. CEACS (2020) Alimentación y estrés en la U: Entrevista al psicólogo Matías Ríos. Youtube. https://youtu.be/cRv0gFI57pU
10. CEACS (2020) Salud mental en la Universidad: Entrevista a la profesora Vania Martínez. Youtube. https://youtu.be/RI5VzDPDfGk
11. Cox, E. [TED-Ed] (2018) ¿Afecta el estrés a tu memoria? TED Talks: https://youtu.be/hyg7IcU4g8E
12. Horesh, S. [TED-Ed] (2015) Cómo el estrés afecta tu cuerpo. Youtube. https://youtu.be/v-t1Z5-oPtU
13. Marcu, S. [TED-Ed] (2015) Los beneficios de dormir bien. Youtube. https://youtu.be/gedoSfZvBgE
14. McGonigal, K. [TED] (2013) Cómo convertir al estrés en tu amigo. Youtube. https://youtu.be/RcGyVTAoXEU
15. Murgia, M. [TED-Ed] (2015) Cómo el estrés afecta tu cerebro. Youtube. https://youtu.be/WuyPuH9ojCE
16. Nacamulli, M. [TED-Ed] (2016) Cómo afecta tu cerebro lo que comes. Youtube. https://youtu.be/xyQY8a-ng6g
17. Osorio, M. (2016) Cómo manejar las emociones. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
18. Shapiro, S. [Palouse Mindfulness] (2017) El poder de Mindfulness: Lo que practicas se refuerza. Youtube. https://youtu.be/uJrUe2meFm4
19. C5N (2011) Los enigmas del cerebro https://youtu.be/c76lmojKujE
20. Caamaño, C. (2018) Claves para potenciar la atención/concentración. Guía de orientación para universitarios. Universidad de Chile
21. CEACS (2020) Proceso cognitivo: Atención. https://youtu.be/qeQ9K8yWno8
22. CEACS (2022) Introducción a la salud Mental. Exposición de María Paz Vilches, psicóloga DAE FAVET. https://youtu.be/TNMZj36OdZc
XI. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA (incluye material audiovisual)
1. Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Identificar y seleccionar la información necesaria para trabajar. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.

2. Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Reconociendo las distintas estrategias y técnicas a utilizar. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
3. Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Comprensión mediante la organización de la información. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
4. Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Estrategias y técnicas de estudio para las ciencias básicas. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
5. CEACS (2020) Estrategias y técnicas de estudio. Youtube. https://youtu.be/sYE1-pWf1qU
6. CEACS (2020) Identificación de las Emociones. Youtube. https://youtu.be/_qC2tqRfw8
7. CEACS (2020) ¿Qué es la Ansiedad?. Youtube. https://youtu.be/1mgJn3Glyml
8. CEACS (2020) La Motivación. Youtube. https://youtu.be/4FytM_VLvOg
9. Consultora Mindfulness [Consultora Mindfulness] (2015) Meditación en tres minutos. Youtube. https://youtu.be/o5JXvzwamag
10. Consultora Mindfulness [Consultora Mindfulness] (2015) Meditación en cinco minutos. Práctica mindfulness para principiantes. Youtube. https://youtu.be/cZdc0eiGj5E
11. Geller, S. [TEDx Talks] (2013) La Psicología de la automotivación. Youtube. https://youtu.be/7sxpKhIbr0E
12. Osorio Vargas, M. (2016) Cómo manejar el estrés. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
13. Punset, E. [Elsa Punset] (2018) El Optimismo - Inteligencia Emocional. Youtube. https://youtu.be/3CljAretswQ
14. Winch, G. (2015). How to practice emotional first aid. Obtenido de TED Talks: https://youtu.be/F2hc2FLOdhl
15. Waldinger, R. [TED] (2016) ¿Qué hace una buena vida? Lecciones del estudio más extenso sobre la felicidad. Youtube. https://youtu.be/8KkKuTCFvzl

XII. EJES DE CONOCIMIENTO

Qué es el estrés

Conociendo el estrés

Identificando los estresores y fases del estrés

Manifestaciones del estrés y abordaje de manifestaciones físicas

Afrontamiento centrado en el aprendizaje

Planificación del estudio para afrontar el estrés

Estudio efectivo para afrontar el estrés

Estrategias metacognitivas de autoevaluación

Afrontamiento centrado en el autocuidado

Autocuidado para el bienestar emocional

Motivación y manejo de la frustración

Alimentación consciente y buen dormir

Salud mental

XIII. PROGRAMACIÓN						
Fecha	Tema	Actividades de la clase (Metodología)	Criterio de evaluación asociado	Docentes participantes	Bibliografía (N° y páginas)	Tiempo dedicado a la bibliografía (en Hrs.)
EJE DE CONOCIMIENTO 1:						
14 ago 2023	Inicio curso y presentación en EOL	Actividad practica		Mónica Osorio		
16 ago 2023	Presentación vía clase sincrónica	Clase expositiva		Patricia Venegas		
21 ago 2023	Qué es y cómo se produce el estrés	Actividad practica	Explica los mecanismos que producen el estrés desde una perspectiva biopsicosocial y así identificar cuando se genera en el contexto académico	Mónica Osorio	2 3	0,5
28 ago 2023	Estresores y manifestaciones del estrés	Actividad practica	Establece estresores en el contexto de las fases del estrés para reconocerlos en el ámbito académico y regular su impacto	Mónica Osorio	14	0,5
4 sept 2023	Profundización sobre el estrés en EOL	Actividad practica	Reconoce manifestaciones	Mónica Osorio	11 12	1

			del estrés y su expresión en el ámbito académico con el fin de regular su impacto en el aprendizaje		15 16	
6 sept 2023	Profundización sobre el estrés - Clase sincrónica	Clase expositiva				
11 sept 2023	Receso					
20 sept 2023	Trabajo 1	Trabajo individual		Mónica Osorio		
EJE DE CONOCIMIENTO 2:						
	Receso	Otro				
25 sept 2023	Macroplanificación del estudio	Actividad practica	Implementa técnicas de macroplanificación en el contexto académico para favorecer las habilidades de gestión y flexibilidad en el proceso de afrontamiento del estrés	Constanza Soto	5	0,5
2 oct 2023	Microplanificación de la sesión de estudio	Actividad practica	Implementa técnicas de microplanificación en el contexto de	Constanza Soto	4 6	0,5

			la sesión de estudio personal con el fin de desarrollar procesos de aprendizaje basado en objetivos concretos como mecanismos de afrontamiento del estrés			
9 oct 2023	Estrategias metacognitivas	Actividad practica	Implementa estrategias metacognitivas en el contexto del estudio autónomo como forma de regular los efectos del estrés en la atención, concentración y memoria	Constanza Soto	19 20 21	0,5
11 oct 2023	Clase sincrónica	Clase expositiva				
16 oct 2023	Trabajo 2	Trabajo individual		Constanza Soto		
EJE DE CONOCIMIENTO 3:						
23 oct 2023	Autocuidado para el bienestar: bienestar emocional	Actividad practica	Conoce estrategias de autocuidado para el bienestar emocional en el contexto académico como forma de	Mónica Osorio	7 17	0,5

			afrontamiento del estrés			
30 oct 2023	Motivación y frustración	Actividad practica	Reconoce los factores que influyen en la motivación y frustración en el ámbito académico como forma de afrontar el estrés	Mónica Osorio	8	0,5
6 nov 2023	Autocuidado para el bienestar físico	Actividad practica	Implementa estrategias de autocuidado para el bienestar físico en el ámbito académico como forma de afrontar el estrés	Mónica Osorio	1 9 13 18	1
13 nov 2023	Salud mental	Actividad practica	Implementa estrategias de autocuidado para la salud mental en el ámbito académico como forma de afrontar el estrés	Mónica Osorio	10 22	
15 nov 2023	Clase sincrónica	Clase expositiva				
20 nov 2023	Trabajo final	Ensayo				