MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (CFG) (ACADEMIC STRESS MANAGEMENT)

IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

CODIGO	SEM	HT	HP	HA	UD	CR	REQUISITO	Área de formación y tipo de asignatura	Unidad responsable
	9º=Otoño 10º=Primavera								
		1	1	3				Libre	Escuela de Pregrado

HT: horas teóricas HP: horas prácticas HA: horas alumnos UD: unidades docentes CR: suma de estos

DESCRIPCIÓN 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 por el estudiante con el fin de favorecer una adecuada adaptación a las exigencias universitarias.

COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA (Resultados de Aprendizaje)

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

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS (de enseñanza –aprendizaje)

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 neuropsicofisiológicas 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.

RECURSOS DOCENTES:

La asignatura cuenta principalmente con recursos audiovisuales del tipo presentaciones en power point, videos tutoriales de diseño del CeACS, guías de trabajo en aula, material de apoyo, tareas y trabajos en plataforma U-cursos.

CONTENIDOS

Los contenidos del curso se enmarcan en dos grandes ejes:

Conociendo el estrés académico

1. Ciclo y proceso del estrés
2. Neurología y fisiología del estrés
3. Tipos de estresores académicos
4. Manifestaciones emocionales del estrés (ansiedad, desmotivación, irritabilidad)
5. Manifestaciones físicas del estrés (musculares, gástricas, inmunes)
6. Manifestaciones conductuales del estrés (procrastinación, consumo de sustancias)

Regulando las manifestaciones del estrés

1. Planificación académica
2. Calidad de vida saludable (deporte, alimentación, sueño, recreación)
3. Técnicas de respiración para la autorregulación emocional
4. Técnicas mindfulness o atención plena

PROFESORES PARTICIPANTES (Lista no excluyente)

<i>Profesor</i>	<i>Departamento</i>	<i>Especialidad o área</i>
Mónica Osorio Vargas	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicóloga
María Jesús González	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicóloga

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de autoevaluación formativa del proceso y heteroevaluación sumativa por parte de los docentes. Se considera la utilización de rúbricas, bitácora de aprendizaje y observación directa.

Las evaluaciones corresponden a:

<i>Instrumentos</i>	<i>Ponderación</i>
Trabajo grupal en clases	25%
Análisis de caso en clase	25%
Trabajo individual de planificación	20%
Ensayo final	30%

BIBLIOGRAFÍA

- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82.
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48(4), 307-318.
- González Cabanach, R., Fernández, R., González, L., & Freire, C. (2010) Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista Fisioterapia*, 32 (4), 151-158
- Marinkovic, P. (2010) Motivación: El Factor Esencial del Éxito. En: Kühne, W (Ed.) (2010) *Guía de apoyo psicológico para universitarios*. Universidad de Santiago de Chile. Santiago.
- Naranjo Pereira, M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 8(1), 1-27.
- 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
- Osorio, M. (2016) *Cómo manejar el estrés. Guía de orientación para universitarios*. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Osorio, M. (2016) *Cómo manejar las emociones. Guía de orientación para universitarios*. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Osorio, M. (2017) *Calidad de vida y bienestar. Guía de orientación para universitarios*. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Osorio, M. (2017) *Organización y planificación para el estudio en la Universidad. Guía de orientación para universitarios*. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Pérez Blasco, F., y García Ros, R. (2017). *Gestión del tiempo para estudiantes. Pon el tiempo en su sitio*. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf>
- Pérez Blasco, F., y García Ros, R. (2017). *Guía para el manejo del estrés académico*. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia. Recuperado de: <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>
- Siegel, R. (2011). *La Solución Mindfulness. Prácticas Cotidianas para Problemas Cotidianos*. Bilbao: Editorial Desclée Brouwer. 474 páginas
- Simón, V. (2011). *Aprender a Practicar Mindfulness*. España: Sello Editorial. 220 páginas

RECURSOS WEB

- Aguirre, C (2015) What would happen if you didn't sleep. TED Talks: <https://youtu.be/dqONk48I5vY>
- Coz, E. (2018) Does stress affect your memory?. TED Talks: <https://youtu.be/hyg7IcU4g8E>
- Foster, R (2013) Why do we sleep?. TED Talks: <https://youtu.be/LWULB9Aoopc>
- Horesh, S. (2015) How stress affects your body. TED Talks: <https://youtu.be/v-t1Z5-oPtU>
- Kwartler, D., (2018) What causes insomnia? TED Talks: <https://youtu.be/j5SI8LyI7k8>
- Levitin, D. (2012). How to stay calm when you know you'll be stressed. Obtenido de TED Talks: <https://youtu.be/8jPQjjsBblc?list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>
- Marcu, S (2015) The benefits of a good night's sleep. TED Talks: <https://youtu.be/gedoSfZvBgE>
- McGonigal, K (2013) How to make stress your friend. TED Talks: <https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>
- Murgia, M (2015) How stress affects your brain. TED Talks: <https://youtu.be/WuyPuH9ojCE>

Nacamulli, M (2016) How the food you eat affects your brain. TED Talks:
<https://youtu.be/xyQY8a-ng6g>

Pink, D. (2009). The Puzzle of Motivation. TED Talks: <https://youtu.be/rrkrvAUbU9Y>

Ricard, M (2008) The habits of happiness. TEDTalks: <https://youtu.be/vbLEf4HR74E>

Shapiro, S (2017) The Power of Mindfulness: What You Practice Grows Stronger. TED Talks:
<https://youtu.be/lelJdB2-Vo>

Simón, V. (2011). Mindfulness. Lista de reproducción:
https://www.youtube.com/watch?v=_yjcgb5MEGw&list=PL72FFAA19DE78E446

TED-Ed (2015) 3 tips to boost your confidence. TED Talks: https://youtu.be/I_NYrWqUR40

Winch, G. (2015). How to practice emotional first aid. Obtenido de TED Talks:
<https://youtu.be/F2hc2FLOdhl>

World Health Organization (2012) I had a black dog, his name was depression.
<https://youtu.be/XiCrniLQGYc>