

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR

Nombre de la Actividad Curricular:	Manejo del Estrés
Código de la Actividad Curricular:	FR02427
Carrera:	Ingeniería Forestal
Ciclo Formativo:	Fundante
Línea Formativa:	Formación general
Nivel en el que se imparte:	Se imparte para todos los semestres
Carácter:	Electivo
Requisitos:	Ingreso a la carrera (cupos: máximo 20 y mínimo 10)
Créditos SCT:	2
Horas:	2 horas directas, 1 hora de trabajo autónomo
Duración del curso:	Un semestre
Horario:	Curso se dicta de manera asincrónica, los contenidos se cargan todos los lunes y cada estudiante organiza su tiempo para abordar las actividades
Docente coordinador:	Eduardo Martínez
Grupo de Docentes:	Mónica Osorio Vargas María Jesús González
Descripción general de la Actividad Curricular	<p>El propósito de esta asignatura es comprender los procesos 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 la vida universitaria.</p> <p>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 de EOL.</p> <p>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.</p>
Competencias específicas a las que contribuye	<p>Emite juicios y toma decisiones fundamentadas en conocimientos teóricos y la experiencia adquirida.</p> <p>Se comunica de manera efectiva a través del lenguaje oral y escrito.</p> <p>Aplica el razonamiento crítico para interpretar distintas fuentes de información.</p>

Competencias Genéricas a las que contribuye	<p>Emite juicios y toma decisiones fundamentadas en conocimientos teóricos y la experiencia adquirida.</p> <p>Se comunica de manera efectiva a través del lenguaje oral y escrito.</p> <p>Aplica el razonamiento crítico para interpretar distintas fuentes de información.</p>
Propósito formativo	<p>Al finalizar el curso se espera que el estudiante:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprenda el estrés como un fenómeno complejo y multidimensional, reconociendo manifestaciones y factores que influyen en su origen y mantenimiento. 2. Conozca estrategias de afrontamiento del estrés centradas en la gestión de las emociones, en particular, regulación de la ansiedad, automotivación y atención plena. 3. Conozca estrategias de afrontamiento del estrés centradas en el proceso de aprendizaje, tales como planificación, organización y estudio efectivo.
Sistema de Evaluación	<p>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.</p> <p>Evaluaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividades semanales y participación en foro 30% - Trabajo individual: análisis ejercicio de relajación 10% - Trabajo individual: análisis de caso 15% - Trabajo individual: planificación 15% - Ensayo final 30%
Requisitos de Aprobación	<p>Se aplicarán los requisitos especificados en el reglamento general de la carrera. La nota final es el promedio ponderado de la evaluación de participación en clases, trabajos individuales, seminarios, y controles escritos. La nota de aprobación es 4,0.</p> <p>75% de asistencia a clases teóricas, 100% de asistencia a actividades prácticas. AL ser un curso online, se considera como asistencia la participación en foros y actividades semanales.</p>

Unidades de Trabajo	Subcompetencias	Indicadores de Logro	Realizaciones Docentes	Realizaciones del Estudiante	Evaluación	Tiempo de trabajo				Bibliografía Básica
						HS	HC	HP	HA	
Unidad de aprendizaje definida en función de las Competencias y subcompetencias	Competencias y Subcompetencias que desarrolla o aborda la unidad de trabajo	Indicadores de logro relacionados con la(s) Competencias y Subcompetencias	Estrategias y procedimientos metodológicos que utilizará el docente para el desarrollo de la unidad de trabajo	Actividades de aprendizaje que deberá realizar el estudiante en el transcurso de la unidad y que están asociadas a productos	Actividades de evaluación para recoger evidencias sobre el aprendizaje de los estudiantes en función de los indicadores de logro)	Tiempo en horas S / HC / HP / HA (cantidad de hrs. a la semana / hrs. de clases / hrs. de prácticas / hrs. de trabajo autónomo)				Referencia a la bibliografía fundamental del curso
Unidad 1 Módulo 1: Qué es el estrés	Emite juicios y toma decisiones fundamentadas en conocimientos teóricos y la experiencia adquirida. Aplica el razonamiento crítico para interpretar distintas fuentes de información.	Reconoce los principales estímulos estresores vinculados al ámbito académico Identifica el ciclo del estrés y los procesos involucrados Comprende los principales mecanismos neurofisiológicos a la base del estrés Reconoce las manifestaciones emocionales físicas y conductuales del estrés.	Entradas de blog Cápsulas educativas Guías de aprendizaje Propuesta de foros Propuesta de actividades semanales	Estudio de cápsulas educativas y guías de aprendizaje Participación en foros y realización de actividades semanales Realización de trabajo individual evaluado	Foros Actividades semanales Trabajo individual: análisis ejercicio de relajación (10%)	14	4		10	Barraza, A. (2006). Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Naranjo Pereira, M. L. (2008). Naranjo Pereira, M. L. (2009). Polanco, A. (2005).
Unidad 2 Afrontamiento centrado en la	Emite juicios y toma decisiones fundamentadas en	Reconoce las principales emociones y sus	Entradas de blog Cápsulas educativas Guías de aprendizaje	Estudio de cápsulas educativas y guías	Foros Actividades semanales	17	5		12	Kabat-Zinn, J. (2009). Siegel, R.

emoción	conocimientos teóricos y la experiencia adquirida. Se comunica de manera efectiva a través del lenguaje oral y escrito.	mecanismos de gestión Identifica mecanismos de autocuidado para la prevención en salud mental Utiliza técnicas de respiración para la autorregulación emocional Utiliza técnicas mindfulness o atención plena para afrontar el estrés	Propuesta de foros Propuesta de actividades semanales	de aprendizaje Participación en foros y realización de actividades semanales Realización de trabajo individual evaluado	Trabajo individual: análisis de caso (15%)					(2011). Simón, V. (2011). Stahl, B., & Goldstein, E. (2013).
Unidad 3 Módulo 3: Afrontamiento centrado en el aprendizaje	Emite juicios y toma decisiones fundamentadas en conocimientos teóricos y la experiencia adquirida. Se comunica de manera efectiva a través del lenguaje oral y escrito.	Utiliza las herramientas de la planificación estratégica para prevenir el estrés Conoce estrategias y técnicas de estudio efectivas Identifica estrategias de cuidado del buen dormir y de una alimentación saludable	Entradas de blog Cápsulas educativas Guías de aprendizaje Propuesta de foros Propuesta de actividades semanales	Estudio de cápsulas educativas y guías de aprendizaje Participación en foros y realización de actividades semanales Realización de trabajo individual evaluado	Foros Actividades semanales Trabajo individual: planificación (15%) Ensayo final (30%)	17	5		12	

BIBLIGRAFÍA BÁSICA

- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48(4), 307-318.
- 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. (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

14. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista de Psicología Científica*, 8(17).
- Davis, M y Eshelman, E (2002) *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Goleman, D (2013) *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Barcelona. Ediciones B,S.A.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona. Editorial Kairós.
- Polanco, A. (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Redolar, D. (2011) *El cerebro estresado*. Barcelona. Editorial UOC.
- Schoeberlein, D. (2017) *Mindfulness: Vivir con atención plena en casa, en el trabajo, en el mundo*. Libro disponible en biblioteca Digitalia accediendo con credenciales UChile:
<http://www.digitaliapublishing.com/a/60871/mindfulness--vivir-con-atencion-plena-en-casa--en-el-trabajo--en-el-mundo>
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2013). *Mindfulness para Reducir el Estrés. Una Guía Práctica*. Barcelona: Editorial Kairós. 264 páginas
- Williamson, A (2006) *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una guía más equilibrada*. Sevilla. Desclée de Brouwe

15. RECURSOS WEB ADICIONALES

Aguirre, C (2015) Qué podría pasar si no duermes. TED-Ed: <https://youtu.be/dqONk48I5vY>

CEACS (2018a) Técnicas para la organización de la información. Aprendizaje UChile:
<https://youtu.be/P4vD7Peu1z4>

CEACS (2018b) Lectura y selección analítica de información. Aprendizaje UChile:
https://youtu.be/GqLpF_Mj2II

CEACS (2018c) Planificación y organización del estudio. Aprendizaje UChile:
<https://youtu.be/TbmuEvBE3uo>

Foster, R (2013) ¿Por qué dormimos? TED Talks: <https://youtu.be/LWULB9Aoopc>

Horesh, S. (2015) Cómo el estrés afecta tu cuerpo. TED.Ed: <https://youtu.be/v-t1Z5-oPtU>

Kwartler, D., (2018) ¿Qué provoca el insomnio? TED-Ed: <https://youtu.be/j5SI8LyI7k8>

Levitin, D. (2012). Cómo estar calmado cuando sabes que estarás estresado. TED Talks:
<https://youtu.be/8jPQjjsBblc?list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>

Marcu, S (2015) Los beneficios de dormir bien. TED-Ed: <https://youtu.be/gedoSfZvBgE>

McGonigal, K (2013) Cómo convertir al estrés en tu amigo. TED Talks:
<https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>

Murgia, M (2015) Cómo el estrés puede afectar tu cerebro. TED-Ed:
<https://youtu.be/WuyPuH9ojCE>

Nacamulli, M (2016) Cómo lo que comes afecta tu cerebro. TED-Ed: <https://youtu.be/xyQY8a-ng6g>

Pink, D. (2009). La sorprendente ciencia de la motivación. TED Talks:
<https://youtu.be/rrkrvAUbU9Y>

Ricard, M (2008) Sobre los hábitos de la felicidad. TEDTalks: <https://youtu.be/vbLEf4HR74E>

Shapiro, S (2017). El poder de Mindfulness: Lo que practicas se refuerza. TED Talks
<https://youtu.be/uJrUe2meFm4>

Simón, V. (2011). Clase de Mindfulness con Vicente Simón, dentro del curso Mindfulness de la Universidad VIU. <https://youtu.be/7VULfVBcYKE>

Winch, G. (2015). Por qué todos necesitamos practicar primeros auxilios emocionales. TED Talks:
<https://youtu.be/F2hc2FLOdhl>

