

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR

Nombre de la Actividad Curricular:	Manejo del Estrés
Código de la Actividad Curricular:	FR02427
Carrera:	Ingeniería Forestal Ingeniería en Recursos Hídricos
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:	Miércoles 14:45-16:15
Docente coordinador:	Mónica Osorio Vargas
Grupo de Docentes:	Mónica Osorio Vargas
Descripción general de la Actividad Curricular	<p>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.</p> <p>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</p>

	<p>encuentro sincrónico para el trabajo aplicado y resolución de dudas relativas a la unidad..</p> <p>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</p> <p>Los contenidos del curso se organizan en tres grandes módulos:</p> <p>Módulo 1: Qué es el estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conociendo el estrés • Identificando los estresores y fases del estrés • Manifestaciones del estrés y abordaje de manifestaciones físicas <p>Módulo 2: Estrategias de afrontamiento centradas en el aprendizaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificación del estudio para afrontar el estrés • Estudio efectivo para afrontar el estrés • Estrategias metacognitivas <p>Módulo 3: Estrategias de afrontamiento centradas en el autocuidado y las emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación emocional • Motivación y frustración • Autocuidado para el bienestar • Salud mental
<p>Competencias específicas a las que contribuye</p>	<p>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. Aplica el razonamiento crítico para interpretar distintas fuentes de información.</p>
<p>Competencias Genéricas a las que contribuye</p>	<p>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. Aplica el razonamiento crítico para interpretar distintas fuentes de información.</p>
<p>Propósito formativo</p>	<p>Al final del curso, los estudiantes serán capaces de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar 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.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Valorar 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. 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.
<p>Sistema de Evaluación</p>	<p>Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de tres trabajos individuales, que serán corregidos mediante rúbricas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foros Unidad 1, Unidad 2 y Unidad 3 40% • Autoevaluación 15% • Trabajo individual de fin de curso: ensayo 45%
<p>Requisitos de Aprobación</p>	<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. 75% de asistencia a clases teóricas, 100% de asistencia a actividades prácticas.</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 Aproximación al 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.	Clases teórico prácticas en modalidad taller Cápsulas educativas Guías de aprendizaje Actividades en aula	Participación en clases teórico prácticas Trabajo autónomo en recursos de aprendizaje EOL Desarrollo de actividades de aprendizaje Participación en foros semanales	Trabajo individual	17	4		13	Bibliografía Módulo 1 EOL

Unidades de Trabajo	Subcompetencias	Indicadores de Logro	Realizaciones Docentes	Realizaciones del Estudiante	Evaluación	Tiempo de trabajo				Bibliografía Básica
Unidad 2 Estrategias de afrontamiento centradas 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 Utiliza estrategias y técnicas de estudio adecuadas a los contenidos de su disciplina	Clases teórico prácticas en modalidad taller Cápsulas educativas Guías de aprendizaje Actividades en aula	Participación en clases teórico prácticas Trabajo autónomo en recursos de aprendizaje EOL Desarrollo de actividades de aprendizaje Participación en foros semanales	Trabajo individual	13	2		11	Bibliografía Módulo 2 EOL
Unidad 3 Estrategias de afrontamiento centradas en el autocuidado y las emociones	Emite juicios y toma decisiones fundamentadas en conocimientos teóricos y la experiencia adquirida. Aplica el razonamiento crítico para interpretar distintas fuentes de información.	Comprende los mecanismos que explican las emociones y la gestión emocional Comprende las estrategias de automotivación académica Aplica los principios de la calidad de vida saludable para prevenir el estrés Utiliza técnicas de respiración para la autorregulación emocional Utiliza técnicas mindfulness	Clases teórico prácticas en modalidad taller Cápsulas educativas Guías de aprendizaje Actividades en aula	Participación en clases teórico prácticas Trabajo autónomo en recursos de aprendizaje EOL Desarrollo de actividades de aprendizaje Participación en foros semanales Autoevaluación del propio desempeño Ensayo individual	Trabajo individual	18	2		16	Bibliografía Módulo 3 EOL

RECURSOS

1. Aguirre, C. [TED-Ed] (2015) ¿Qué podría pasar si no duermes? Youtube. https://youtu.be/dqONk48I5vY
2. Bucay, J. (2018) El Leñador tenaz. Youtube. https://youtu.be/7MGGGIW6uSg
3. Caamaño, C. (2018) Claves para potenciar la atención/concentración. Guía de orientación para universitarios. Universidad de Chile
4. CEACS (2019) ¿Qué es el estrés? Youtube. https://youtu.be/yedXhBl1kBo
5. CEACS (2019) Fases del Estrés. Youtube. https://youtu.be/5kc9N0UB9pQ
6. CEACS (2020) Alimentación y estrés en la U: Entrevista al psicólogo Matías Ríos. Youtube. https://youtu.be/cRv0gFI57pU
7. CEACS (2020) Cómo planificar una sesión de estudio. https://youtu.be/HTIHdjXlz_s
8. CEACS (2020) Identificación de las emociones. Youtube https://youtu.be/___qC2tqRfw8
9. CEACS (2020) La Motivación. Youtube. https://youtu.be/4FytM_VLvOg
10. CEACS (2020) Proceso cognitivo: Atención. https://youtu.be/qeQ9K8yWno8
11. CEACS (2020) Salud mental en la Universidad: Entrevista a la profesora Vania Martínez. Youtube. https://youtu.be/RI5VzDPDfGk
12. CEACS (2020) ¿Qué es la Ansiedad?. Youtube. https://youtu.be/1mgJn3Glyml
13. CEACS (2022) Barreras en salud Mental. Exposición de María Paz Vilches, psicóloga DAE FAVET. https://youtu.be/TNMZj36OdZc
14. Cox, E. [TED-Ed] (2018) ¿Afecta el estrés a tu memoria? TED Talks: https://youtu.be/hyg7lcU4g8E
15. Horesh, S. [TED-Ed] (2015) Cómo el estrés afecta tu cuerpo. Youtube. https://youtu.be/v-t1Z5-oPtU
16. Marcu, S. [TED-Ed] (2015) Los beneficios de dormir bien. Youtube. https://youtu.be/gedoSfZvBgE
17. McGonigal, K. [TED] (2013) Cómo convertir al estrés en tu amigo. Youtube. https://youtu.be/RcGyVTAoXEU
18. Murgia, M. [TED-Ed] (2015) Cómo el estrés afecta tu cerebro. Youtube. https://youtu.be/WuyPuH9ojCE
19. Nebelskyi, V. [TED-Ed] (2022) Why you procrastinate even when it feels bad Youtube https://youtu.be/FWTNMzK9vG4
20. Shapiro, S. [Palouse Mindfulness] (2017) El poder de Mindfulness: Lo que practicas se refuerza. Youtube. https://youtu.be/uJrUe2meFm4
21. Soler, A. (2020) Cómo organizar tu tiempo y ser más productivo con solo 2 elementos y 5 minutos. Youtube https://youtu.be/VsFhp4BJGbM?si=udGfMYXZ3mWbDOCB

- | |
|---|
| 22. Urban, T. [TED] (2016) Inside the mind of a master procrastinator.
https://youtu.be/arj7oStGLkU?si=AsGABK5330NcHTLs |
| 23. Walker, M. [TED] (2020) 6 tips for better sleep Sleeping with Science. Youtube
https://youtu.be/t0kACis_dJE |
| 24. Winch, G. (2015). How to practice emotional first aid. Obtenido de TED Talks:
https://youtu.be/F2hc2FLOdhl |
| 25. Young, C. [TED-Ed] (2015) ¿Cómo se forman los recuerdos y cómo los perdemos? Youtube
https://youtu.be/yOgAbKJGrTA?si=s09vI5GwBBpsnK2N |