



## PROGRAMA DE CURSO ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS EN LA VIDA UNIVERSITARIA

Esta versión del curso se considera excepcional, debido a la emergencia sanitaria por COVID-19. Las metodologías, calendarios y evaluaciones pueden sufrir modificaciones en el transcurso del semestre, con la finalidad de dar cumplimientos satisfactorios a los resultados de aprendizaje declarados y el propósito formativo comprometido. Los eventuales cambios se llevarán a cabo según la contingencia, serán validados por la Dirección de Escuela y se informarán de manera oportuna a sus participantes, a través de los canales formales institucionales.

Validación Programa		
Enviado por: Monica Alejandra Osorio Vargas	Participación: Profesor Encargado	Fecha envío: 09-04-2021 09:35:09
Validado por: Cristóbal Javier Catalan Aguila	Cargo: Coordinador línea DPP	Fecha validación: 12-04-2021 20:21:05

Antecedentes generales	
Unidad(es) Académica(s): - Unidad Externa	
Código del Curso:FG00000503371	
Tipo de curso: Electivo	Línea Formativa: General
Créditos: 2	Periodo: Primer Semestre año 2021
Horas Presenciales: 24	Horas No Presenciales: 30
Requisitos: SR	

Equipo Docente a cargo	
Nombre	Función (Sección)
Monica Alejandra Osorio Vargas	Profesor Encargado (1,2)



### Propósito Formativo

Estimular el desarrollo de habilidades psicosociales del estudiante que promuevan la autoestima, el autocuidado, la capacidad de tomar decisiones responsables, el respeto, la comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos para dar respuesta a las situaciones que deba enfrentar en su actuar cotidiano y profesional. Además, esta línea suscita el liderazgo y el trabajo colaborativo del estudiante, respetando sus propias convicciones. Promover la capacidad reflexiva, el desarrollo de habilidades para analizar y evaluar la información existente y su veracidad, con el propósito de alcanzar una idea fundamentada al respecto.

### Competencia

#### Dominio: Dominio Genérico Transversal

Corresponde a un conjunto de espacios formativos que contribuyen a la formación de los profesionales de la salud en tanto sujetos multidimensionales, potenciando las competencias transversales declaradas en los perfiles de egreso de las 8 Carreras de la Salud y fortaleciendo el sello de Facultad y de la Universidad de Chile, en coherencia con los lineamientos institucionales.

#### Competencia: Competencia 3

Establecer una comunicación efectiva, evidenciando habilidades de expresión oral y escrita en lenguaje formal y culto, adaptando su relato en función de la intención y de las personas, corroborando la comprensión del mensaje, abordando tópicos de la profesión, ciencia, sociedad y ciudadanía.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 3.1

Se comunica efectivamente de manera oral y escrita con las personas que interactúa.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 3.2

Adapta su lenguaje verbal y no verbal a las características de las personas y contextos en los que se desenvuelve.

#### Competencia: Competencia 4

Motivar y coordinar a diferentes personas que participan de un proceso para conseguir un objetivo común, evidenciando elementos de autoestima positiva e iniciativa, más allá de la condición jerárquica formal que tenga al interior del grupo y/o equipo de trabajo.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 4.1

Demuestra iniciativa frente a nuevos desafíos que se presentan en su formación.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 4.2

Evidencia habilidades de liderazgo horizontal con sus pares para el logro de metas comunes.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 4.3

Reconoce sus fortalezas y dificultades, como herramientas de autoconocimiento, para enfrentar desafíos y obstáculos que se le presenten en su proceso formativo.

#### Competencia: Competencia 5

Establecer una relación empática, asertiva y honesta con las personas, considerando su particular nivel de desarrollo, etnia, cultura y religión, en las diversas situaciones que debe enfrentar en su formación profesional.

#### SubCompetencia: Subcompetencia 5.1



**Competencia**

Demuestra habilidades de empatía con las personas con las que interactúa, considerando sus características personales y culturales.

**SubCompetencia: Subcompetencia 5.2**

Demuestra habilidades de asertividad con las personas con las que interactúa, considerando sus características personales y culturales.



Resultados de aprendizaje
RA1. Comprender el estrés como un fenómeno complejo y multidimensional, reconociendo manifestaciones y factores que influyen en su origen y mantenimiento.
RA2. Conocer estrategias de afrontamiento del estrés centradas en la gestión de las emociones, en particular, regulación de la ansiedad, automotivación y atención plena.
RA3. Conocer estrategias de afrontamiento del estrés centradas en el proceso de aprendizaje, tales como planificación, organización y estudio efectivo.

Unidades	
Unidad 1: Conociendo el estrés académico	
Encargado:	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
Conocer - Estresores y fases - Principales manifestaciones - Mecanismos biológicos asociados al estrés	Encuentros asincrónicos en foros EOL Un encuentro sincrónico en Zoom Análisis de videos Aplicación de contenidos a través de guías de trabajo Evaluación del módulo mediante actividad integradora
Unidad 2: Afrontamiento centrado en el aprendizaje	
Encargado:	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
Conocer - Planificación y organización para el estudio - Estudio efectivo - Sueño y alimentación como estudiante	Encuentros asincrónicos en foros EOL Un encuentro sincrónico en Zoom Análisis de videos Análisis de textos breves Realización de ejercicios de respiración y meditación mediante modelado por video Aplicación de contenidos a través de guías de trabajo



Unidades	
	Evaluación del módulo mediante actividad integradora
Unidad 3:Afrontamiento centrado en la emoción	
Encargado:	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
Conocer	Encuentros asincrónicos en foros EOL
-Emociones y su vinculación con el estrés	Un encuentro sincrónico en Zoom
-El caso particular de la ansiedad	Análisis de videos
-Motivación y frustración	Realización de ejercicios de respiración y meditación mediante modelado por video
-Salud mental y emocional	Aplicación de contenidos a través de guías de trabajo
-Mindfulness	
-Estrategias de respiración y relajación	Evaluación del módulo mediante actividad integradora



Estrategias de evaluación			
Tipo_Evaluación	Nombre_Evaluación	Porcentaje	Observaciones
Trabajo escrito	Ensayo final integrador	30.00 %	Actividad en EOL
Trabajo escrito	Analizando el estrés en los pares	20.00 %	Presentación escrita de breve entrevista realizada a un par. Se carga en EOL
Trabajo escrito	Propuesta de estudio efectivo	20.00 %	Aplicación y análisis de técnicas de estudio al estudio personal. Actividad en EOL
Trabajo escrito	Actividad de reflexión en torno a estresores	10.00 %	Actividad en EOL
Trabajo escrito	Actividad de reflexión en torno a planificación y técnicas de estudio	10.00 %	Actividad en EOL
Trabajo escrito	Actividad de reflexión en torno a la motivación académica	10.00 %	Actividad en EOL
Suma (para nota presentación examen)		100.00%	



## Bibliografías

### Bibliografía Obligatoria

- Marinkovic, P. (2010) , 2010 , Guía de apoyo psicológico para universitarios. Capítulo: Motivación , Universidad de Santiago de Chile. , Español , [http://www.vrae.usach.cl/sites/vdaae/files/guia\\_apoyo\\_psicologico\\_2019\\_web.pdf](http://www.vrae.usach.cl/sites/vdaae/files/guia_apoyo_psicologico_2019_web.pdf)
- Pérez Blasco, F., y García Ros, R. , 2017 , Gestión del tiempo para estudiantes. Pon el tiempo en su sitio. , Universidad de Valencia , Español , <http://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf>
- Pérez Blasco, F., y García Ros, R. , 2017 , Guía para el manejo del estrés académico , Universidad de Valencia , Español , <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>

### Bibliografía Complementaria

- Siegel, R. , 2011 , La Solución Mindfulness. Prácticas Cotidianas para Problemas Cotidianos , Editorial Desclée Brouwer , Español
- Simón, V , 2011 , Aprender a Practicar Mindfulness , Sello Editorial , Español
- Berrío, N., & Mazo, R , 2011 , Estrés Académico , Revista de Psicología Universidad de Antioquía , 3 , 2 , Español , 65 , <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. , 2010 , Neurobiología del estrés , Revista Chilena de Neuropsiquiatría , 48 , 4 , Español , 307 , [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272010000500006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006)
- 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 , Español , 171 , <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Osorio, M , 2017 , Centro de Aprendizaje Campus Sur , Español , <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/recursos-en-linea/126609/guias-de-orientacion-para-universitarios>
- Osorio, M. , 2016 , Cómo manejar el estrés. Guía de orientación para universitarios. , Centro de Aprendizaje Campus Sur , Español , <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/recursos-en-linea/126609/guias-de-orientacion-para-universitarios>
- Osorio, M. , 2016 , Cómo manejar las emociones. Guía de orientación para universitarios , Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur , Español , <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/recursos-en-linea/126609/guias-de-orientacion-para-universitarios>
- Osorio, M. , Calidad de vida y bienestar. Guía de orientación para universitarios. , Centro de Aprendizaje Campus Sur , Español , <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/recursos-en-linea/126609/guias-de-orientacion-para-universitarios>



### Plan de Mejoras

Los y las estudiantes solicitaron tener sesiones sincrónicas y no solo las actividades asincrónicas en EOL. A partir de esto se han incorporado tres sesiones vía Zoom en el semestre, una por cada unidad.



Requisitos de aprobación y asistencia adicionales a lo indicado en decreto Exento N°23842 del 04 de julio de 2013.

Porcentaje y número máximo permisible de inasistencias que sean factibles de recuperar:

Participación semanal de los y las estudiantes debe ser superior al 70% lo cual se evaluará por su participación en foros.

Las modalidades de recuperación de actividades obligatorias y de evaluación:

Trabajo recuperativo al final del semestre

Condiciones adicionales para eximirse:

Curso no posee examen.

El examen final podría no ser reprobatorio pero dependerá de la nómina oficial de cursos administrada por cada Escuela en concordancia con lo estipulado por la Dirección de Pregrado.



## ANEXOS

### Requisitos de aprobación.

Artículo 24: El rendimiento académico de los(las) estudiantes será calificado en la escala de notas de 1,0 a 7. La nota mínima de aprobación de cada una de las actividades curriculares para todos los efectos será 4,0, con aproximación. Las calificaciones parciales, las de presentación a actividad final y la nota de actividad final se colocarán con centésima. La nota final de la actividad curricular se colocará con un decimal para las notas aprobatorias, en cuyo caso el 0,05 o mayor se aproximará al dígito superior y el menor a 0,05 al dígito inferior.

Artículo 25: El alumno(a) que falte sin la debida justificación a cualquier actividad evaluada, será calificado automáticamente con la nota mínima de la escala (1,0).

Artículo 26: La calificación de la actividad curricular se hará sobre la base de los logros que evidencie el(la) estudiante en las competencias establecidas en ellos. La calificación final de los diversos cursos y actividades curriculares se obtendrá a partir de la ponderación de las calificaciones de cada unidad de aprendizaje y de la actividad final del curso si la hubiera. La nota de aprobación mínima es de 4,0 y cada programa de curso deberá explicitar los requisitos y condiciones de aprobación previa aceptación del Consejo de Escuela.

Artículo 27: Los profesores o profesoras responsables de evaluar actividades parciales dentro de un curso deberán entregar los resultados a los(as) estudiantes y al(la) Profesor(a) Encargado(a) en un plazo que no exceda los 15 días hábiles después de la evaluación y antes de la siguiente evaluación. En aquellos cursos que contemplan Examen Final, la nota de presentación a éste deberá estar publicada como mínimo 3 días hábiles antes del examen y efectuarlo será responsabilidad del(la) Profesor(a) Encargado(a) del Curso.

Artículo 28: Al finalizar el curso, o unidad de aprendizaje podrán existir hasta dos instancias para evaluar los logros de aprendizaje esperados en el(la) estudiante, debiendo completarse el proceso de calificación en un plazo no superior a 15 días continuos desde la fecha de rendición del examen de primera oportunidad.

Artículo 29: Aquellos cursos que contemplan una actividad de evaluación final, el programa deberá establecer claramente las condiciones de presentación a esta.

1. Será de carácter obligatoria.
2. Si la nota es igual o mayor a 4.0 el estudiante tendrá derecho a dos oportunidades de evaluación final.
3. Si la nota de presentación a evaluación final está entre 3.50 y 3.99 (ambas incluidas), el estudiante sólo tendrá una oportunidad de evaluación final.
4. Si la nota de presentación es igual o inferior a 3.49, el estudiante pierde el derecho a evaluación final, reprobando el curso. En este caso la calificación final del curso será igual a la nota de presentación.
5. Para eximirse de la evaluación final, la nota de presentación no debe ser inferior a 5,0 y debe estar especificado en el programa cuando exista la eximición del curso.

Reglamento general de los planes de formación conducentes a las Licenciaturas y títulos profesionales otorgados por la Facultad de Medicina, Decreto Exento N° 23842 del 04 de julio de 2013.



## Norma operativa de inasistencia a actividades obligatorias y evaluaciones, en contexto de pandemia.

### ACTIVIDADES OBLIGATORIAS:

Todos los cursos deben explicitar en su programa, y en la sesión inaugural, las actividades que son obligatorias y que requieren un porcentaje de asistencia sin ser evaluaciones; si estas son recuperables o no y los respectivos mecanismos de recuperación.

Según el contexto actual, la cantidad de actividades obligatorias que no son evaluaciones debe representar un mínimo del programa y debe estar debidamente justificadas en su pertinencia para la formación. Asimismo, el porcentaje máximo de inasistencias, claramente definido en el programa, debe responder a criterios de flexibilidad y posibilidades de recuperación.

Frente a inasistencias a estas actividades, se deberán seguir los siguientes pasos:

### NORMAS PARA ACTIVIDADES OBLIGATORIAS QUE NO SON EVALUACIONES

1. La justificación de inasistencias a evaluaciones puede presentarse mediante una justificación fundada, reconociendo también en este aspecto la salud mental y las situaciones derivadas de infección por COVID-19 del o la estudiante o del cuidado de personas con quienes conviven. Así mismo, se entregarán facilidades de justificación ante eventualidades como: falta de conexión a internet, corte de luz, duelo por familiar, enfermedad de estudiante o familiar; los cuáles podrán ser presentados con su debida justificación.

2. Si un estudiante se aproxima o sobrepasa el número máximo de inasistencias, el Profesor Encargado de Curso debe presentar el caso al Coordinador de Nivel, quien verifica si las inasistencias se producen en otros cursos del nivel respectivo. A su vez lo presenta al Consejo de Escuela respectiva, instancia que, basada en los antecedentes, califica y resuelve la situación.

3. Las inasistencias debidamente justificadas a estas actividades, deberán recuperarse de acuerdo a lo indicado en el programa de curso.

4. El estudiante que sobrepase el máximo de inasistencias permitido, figurará como "Pendiente" en el Acta de Calificación Final de la asignatura, siempre que a juicio del PEC, o el Consejo de Nivel o el Consejo de Escuela, las inasistencias con el debido fundamento, tengan causa justificada (Ej, certificado médico comprobable, informe de SEMDA, causas de tipo social o familiar acreditadas por el Servicio de Bienestar Estudiantil).

5. El estudiante que sobrepase el máximo de inasistencias permitido, y no aportó elementos de juicio razonables y suficientes que justificaran el volumen de inasistencias, figuraba como "Reprobado" en el Acta de Calificación Final de la Asignatura con nota final 3.4.

6. Dado el contexto sanitario, en caso de que un estudiante, por los motivos antes señalados, no pudiese asistir a la fecha de recuperación, contará con una oportunidad adicional de fijar una nueva fecha, cumpliendo con todos los pasos anteriores, En caso de una nueva inasistencia, se procederá según el punto 4 y 5.

7. La inasistencia a una actividad deberá ser comunicada vía solicitud al sistema en línea de justificación de inasistencias provisto para los y las estudiantes en el [Portal de Estudiantes](#) e informada directamente a la coordinación de nivel por la vía disponible para cada estudiante.



Norma operativa de inasistencia a actividades obligatorias y evaluaciones, en contexto de pandemia.

NORMAS PARA ACTIVIDADES OBLIGATORIAS DE EVALUACIÓN

1. La justificación de inasistencias a evaluaciones puede presentarse mediante una justificación fundada, reconociendo también en este aspecto la salud mental y las situaciones derivadas de infección por COVID-19 del o la estudiante o del cuidado de personas con quienes conviven. Así mismo, se entregarán facilidades de justificación ante eventualidades como: falta de conexión a internet, corte de luz, duelo por muerte de cercano, enfermedad de estudiante o familiar; los cuáles podrán ser presentados sin justificativo médico o psicosocial.
2. La inasistencia a una evaluación deberá ser comunicada vía solicitud al sistema en línea de justificación de inasistencias provisto para los y las estudiantes en el [Portal de Estudiantes](#), en un plazo máximo de 5 días, e informada directamente a la coordinación de nivel por la vía disponible para cada estudiante.
3. Las inasistencias debidamente justificadas a estas actividades, deberán recuperarse de acuerdo a lo indicado en el programa de curso.
4. Si la justificación se realiza en los plazos estipulados y el PEC acoge la justificación, la actividad deberá ser recuperada según la forma y plazos informados en el programa.
5. Dado el contexto sanitario, en caso de que un estudiante, por los motivos antes señalados, no pudiese asistir a la fecha de recuperación, contará con una oportunidad adicional de fijar una nueva fecha de evaluación, cumpliendo con todos los pasos anteriores. En caso de presentarse una nueva inasistencia a la evaluación recuperativa, se procederá según el punto 6.
6. Si no se realiza esta justificación en los plazos estipulados, el estudiante debe ser calificado con la nota mínima (1,0) en esa actividad de evaluación.

Si un estudiante con fundamento y causa justificada, no puede dar término a las actividades finales de un curso inscrito, analizados los antecedentes, por el Consejo de Nivel y/o Consejo de Escuela, el PEC puede dejar pendiente el envío de Acta de Calificación Final, por un periodo máximo de 20 días hábiles a contar de la fecha de cierre de semestre establecida en el calendario académico de la Facultad. Transcurrido este periodo, es responsabilidad del PEC enviar el Acta de Calificación Final (Art. 20 D.E. N°23842/2013).

La Dirección de Escuela debe estar en conocimiento e informar oportunamente a Secretaría de Estudios.



Norma operativa de inasistencia a actividades obligatorias y evaluaciones, en contexto de pandemia.

DISPOSICIONES FINALES:

1. Cualquier situación no contemplada en esta normativa, debe ser evaluada en Consejos de Escuelas respectivos. Lo anterior, teniendo en consideración las disposiciones de reglamentación universitaria vigente.
2. Es responsabilidad de las Direcciones de Escuela, poner en conocimiento de los Coordinadores de Nivel, Profesores Encargados de Curso (PEC), académicos y estudiantes la presente normativa.
3. Las fechas destinadas a actividades de recuperación, deben ser previas al examen final del curso. El estudiante tendrá derecho a presentarse al examen final sólo con sus inasistencias recuperadas.
4. En el caso de cursos que no contemplen examen final, las actividades recuperativas deben ser realizadas antes de la fecha definida semestralmente para el cierre de actas.
5. En caso de inasistencia a cualquier actividad obligatoria, se sugiere que, adicionalmente, el estudiante comunique su inasistencia por la vía más expedita (correo, teléfono, delegada de curso, coordinación de nivel, etc.) a su PEC. Esto puede complementar el ingreso de justificación a la plataforma, favorece la comunicación directa según exista la necesidad de aportar mayores antecedentes para resolver el caso o planificar acciones de acompañamiento futuro.



### Política de corresponsabilidad social en la conciliación de las responsabilidades familiares y las actividades universitarias.

Con el fin de cumplir con los objetivos de propender a la superación de las barreras culturales e institucionales que impiden un pleno despliegue, en igualdad de condiciones, de las mujeres y hombres en la Universidad y el país; Garantizar igualdad de oportunidades para la participación equitativa de hombres y mujeres en distintos ámbitos del quehacer universitario; Desarrollar medidas y acciones que favorezcan la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños y permitan conciliar la vida laboral, estudiantil y familiar; y, Desarrollar un marco normativo pertinente a través del estudio y análisis de la normativa universitaria vigente y su eventual modificación, así como de la creación de una nueva reglamentación y de normas generales relativas a las políticas y planes de desarrollo de la Universidad; se contempla cinco líneas de acción complementarias:

Línea de Acción N°1: proveer servicios de cuidado y educación inicial a hijos(as) de estudiantes, académicas(os) y personal de colaboración, facilitando de este modo el ejercicio de sus roles y funciones laborales o de estudio, mediante la instalación de salas cunas y jardines infantiles públicos en los diversos campus universitarios.

Línea de Acción N°2: favorecer la conciliación entre el desempeño de responsabilidades estudiantiles y familiares, mediante el establecimiento en la normativa universitaria de criterios que permitan a los y las estudiantes obtener la necesaria asistencia de las unidades académicas en el marco de la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños.

Línea de Acción N°3: garantizar equidad de género en los procesos de evaluación y calificación académica, a través de la adecuación de la normativa universitaria respectiva, con el fin de permitir la igualdad de oportunidades entre académicas y académicos en las distintas instancias, considerando los efectos de la maternidad y las responsabilidades familiares en el desempeño y la productividad tanto profesional como académico, según corresponda.

Para más detalles remitirse al Reglamento de corresponsabilidad social en cuidado de hijas e hijos de estudiantes. Aprobado por Decreto Universitario Exento N°003408 de 15 de enero 2018.