

## PROGRAMA DE CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG) PRIMER SEMESTRE 2020

### 1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

<b>Nombre</b>	Manejo del estrés en la universidad – Campus Andrés Bello
<b>Código</b>	

### 2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS

--

### 3. PALABRAS CLAVE

Estrés académico; autocuidado; calidad de vida; autorregulación emocional; autorregulación académica
--

### 4. EQUIPO DOCENTE

<b>Docente responsable</b>	Mónica Osorio Vargas
<b>Unidad académica (facultad o instituto)</b>	Centro de Aprendizaje Campus Sur (CeACS)

Docente(s) colaborador(es)	Unidad académica (facultad o instituto)
1. Katherin Quintana Silva	Centro de Aprendizaje Campus Sur (CeACS)
2. Paola González Valderrama	Centro de Aprendizaje Campus Sur (CeACS)
3. Carlos Caamaño Silva	Centro de Aprendizaje Campus Sur (CeACS)

<b>Ayudante</b>	Por definir
-----------------	-------------

### 5. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

<b>Duración del curso</b>	Semestral
<b>Nº de semanas</b>	16 semanas
<b>Sesiones presenciales</b>	1 sesión presencial de 1,5 horas (90 minutos) a la semana
<b>Trabajo no presencial</b>	1,5 horas (90) minutos a la semana, aproximadamente
<b>Nº de créditos SCT</b>	2 SCT

## 6. COMPETENCIAS SELLO A LAS QUE CONTRIBUYE EL CURSO

	1. Capacidad de investigación
X	2. Capacidad crítica y autocrítica
	3. Capacidad de comunicación oral y escrita
	4. Capacidad de comunicación oral y escrita en una segunda lengua
	5. Responsabilidad social y compromiso ciudadano
	6. Compromiso ético
	7. Compromiso con la preservación del medioambiente
	8. Valoración y respeto por la diversidad y multiculturalidad

## 7. PROPÓSITO FORMATIVO DEL CURSO

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.

## 8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO

Al finalizar el curso se espera que el estudiante:

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.

## 9. SABERES FUNDAMENTALES / CONTENIDOS

Los contenidos del curso se enmarcan en tres módulos:

### **Módulo 1: Qué es el estrés**

Conociendo el estrés  
Identificando los estresores  
Fases del estrés  
Manifestaciones del estrés

### **Módulo 2: Afrontamiento centrado en la emoción**

Emociones y motivación

Regulación de la ansiedad  
Salud mental y emocional  
Atención plena o mindfulness

### **Módulo 3: Afrontamiento centrado en el aprendizaje**

Vida universitaria  
Planificación, organización y estudio efectivo  
Sueño y alimentación

## **10. METODOLOGÍA**

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 con instancias prácticas. Los momentos teóricos se basan 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 utilizan técnicas como análisis y discusión grupal, ejercicios prácticos de respiración y meditación para el afrontamiento del estrés, aplicación de técnicas de auto-observación y autorregulación emocional, entre otros.

## **11. EVALUACIÓN**

Los aprendizajes 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:

- Trabajo grupal en clases – entrevista a un miembro de la comunidad universitaria: 25%
- Trabajo en parejas en clases – análisis de caso: 25%
- Trabajo individual en clases – planificación de una sesión de estudio: 20%
- Ensayo final de integración de los contenidos del curso: 30%

Trabajo recuperativo: en caso de no poder rendir o entregar uno de los trabajos del curso, la última semana de clases se podrá realizar un trabajo que permite recuperar dicha nota.

## **12. REQUISITOS DE APROBACIÓN**

1. Asistencia al 75% de las sesiones presenciales del curso, como mínimo.
2. Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.

### 13. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA OBLIGATORIA

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.

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](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/8jPQijsBblc?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/F2hc2FLOdhI>