

## PROGRAMA: "MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO"

### 1. NOMBRE DEL CURSO

"Manejo del estrés académico"

### 2. TIPO DE CURSO

Formación General

### 3. EQUIPO DOCENTE

Docente Responsable: Mónica Osorio Vargas

Profesor(es) Colaborador(es): Natalia Álvarez Lobos

### 4. HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL DEL CURSO

2 horas semanales

### 5. HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL DEL CURSO

1 hora semanal

### 6. HORARIO

Curso 1: viernes, 11:00-12:50 horas

Curso 2: viernes, 14:30-16:20 horas

### 7. PROPÓSITO GENERAL 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** con el fin de favorecer una adecuada adaptación a las exigencias universitarias.

### 8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la asignatura se espera que el estudiante sea capaz de:

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

## 9. COMPETENCIAS

- Capacidad autocrítica
- Capacidad de comunicación oral
- Capacidad de comunicación escrita

## 10. CONTENIDOS

<p>Autorregulación Académica</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprendizaje en contexto universitario</li> <li>2. Planificación funcional para el estudio</li> <li>3. Estrategias y técnicas de estudios</li> <li>4. Análisis de textos y argumentación</li> <li>5. Análisis y resolución de problemas</li> </ol>
<p>Autorregulación emocional</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocimiento y manejo de las emociones</li> <li>2. Estrategias de afrontamiento del estrés académico</li> <li>3. Motivación académica y tolerancia a la frustración</li> <li>4. Habilidades sociales y estrategias de resolución de conflictos</li> </ol>

## 11. 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, de revisión de las principales teorías neuropsico-fisiológicas 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.

## 12. ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

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

- Trabajo de investigación: 20%
- Ensayo: 25%
- Lectura: 25%
- Bitácora de aprendizaje: 30%

### 13. REQUISITOS DE APROBACIÓN

100% de asistencia a las clases teórico-prácticas y seminario final. En caso de inasistencia debe ser justificada debidamente en Secretaría de Estudios.

### 14. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista de Psicología Científica*, 8(17).
- 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.
- Kabat-Zinn, J. (2009b). *Mindfulness en la vida cotidiana, donde quiera que vayas ahí estás*. Barcelona: Paidós.
- 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
- Polanco, A. (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Siegel, R. (2011). *La Solución Mindfulness. Prácticas Cotidianas para Problemas Cotidianos*. Bilbao: Editorial Desclée Brouwer.
- Simón, V. (2011a). *Aprender a Practicar Mindfulness*. España: Sello Editorial.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2013). *Mindfulness para Reducir el Estrés. Una Guía Práctica*. Barcelona: Editorial Kairós.

## 15. RECURSOS WEB

- Álvarez, J., Carrión, J., Casanova, P., Rubio, R., Miras, F., Salvador, M., & Sicilia, M. (29 de agosto de 2016). Programa Autoaplicado para el Control de la Ansiedad ante los Exámenes. Obtenido de Universidad de Almería: <http://www.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/>
- Horesh Bergquist, S. (2015). How stress affects your body . Obtenido de TED-Ed: <https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU>
- Levitin, D. (29 de agosto de 2016). How to stay calm when you know you'll be stressed. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=8jPQjjsBblc&index=6&list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>
- McGonigal, K. (2013). How to make stress your friend. Obtenido de TED-Ed: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>
- Murgia, M. (2015). How stress affects your brain. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9ojCE>
- Pink, D. (29 de agosto de 2016). The Puzzle of Motivation. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=rrkrvAUbU9Y&feature=youtu.be>
- Simón, V. (2011b). Mindfulness. Lista de reproducción: <https://youtu.be/HPp77opu3ro?list=PLjvdlcz45f20dmnz4iFzo5hRnhrPY4cBb>
- Winch, G. (29 de agosto de 2016). How to practice emotional first aid. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=F2hc2FLOdhl&index=7&list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>