

**MAQUETA DE PRELLENADO**  
**PROGRAMA DE ASIGNATURA (COMPETENCIAS)**

**1. NOMBRE DE LA ASIGNATURA**

Manejo del estrés académico (online)

**2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS**

**3. NÚMERO DE CRÉDITOS**

4

**4. HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL DEL CURSO**

**5. HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL DEL CURSO (**

3

**6. REQUISITOS**

SIN REQUISITOS

**7. PROPÓSITO GENERAL DE LA ASIGNATURA**

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**

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. COMPETENCIAS

Al final de la ejecución de este curso, los alumnos serán capaces de formar competencias genéricas propuestas como parte del sello Universidad de Chile, tales como:

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

## 10. SABERES / 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

## 11. METODOLOGÍA

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. 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.

## 12. METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

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.

### Evaluaciones:

- 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%

## 13. REQUISITOS DE APROBACIÓN

- **Asistencia (participación en foros): 70%**
- **Nota de aprobación mínima: 4.0**
- **Requisitos para presentación a examen: N/A**
- **Otros requisitos: Ninguno.**

## 14. PALABRAS CLAVE

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