

PROGRAMA DE CURSO, PREGRADO FAVET 2024

I. IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD CURRICULAR	
Nombre asignatura	FAC320-2 Manejo del estrés académico ▾ (online y presencial)
Nivel en que se imparte	Todos los niveles
Requisitos	No tiene
Horas directas semanales	2
Horas indirectas semanales	1
Horario de clases	Miércoles 14:30 a 16:20
Sala	Sala de Multimedia ▾
Coordinador General	Monica Osorio V.
Académicos participantes	Constanza Soto Reyes
Contacto Coordinador General	monicaosorio@uchile.cl
¿Cómo contactar al coordinador?	monicaosorio@uchile.cl

II. PROPÓSITO

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.

III. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Se trata de un curso electivo que puede ser cursado en cualquier nivel de la carrera

IV. COMPETENCIA ESPECÍFICA

No aplica

V. COMPETENCIAS GENÉRICAS

- Capacidad de pensamiento crítico y autocrítico
- Capacidad para comunicarse en contextos académicos, profesionales y sociales

VI. METODOLOGÍA DOCENTE

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 encuentro sincrónico para el trabajo aplicado y resolución de dudas relativas a la unidad..

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.

VII. RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RA)

RA Nº1: Identifica 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.

Criterios de evaluación:

- 1.1. Explica los mecanismos que producen el estrés desde una perspectiva biopsicosocial y así identificar cuando se genera en el contexto académico
- 1.2. Establece estresores en el contexto de las fases del estrés para reconocerlos en el ámbito académico y regular su impacto
- 1.3. Reconoce manifestaciones del estrés y su expresión en el ámbito académico con el fin de regular su impacto en el aprendizaje

RA Nº2: Valora 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.

Criterios de evaluación:

- 2.1. Implementa técnicas de macroplanificación en el contexto académico para favorecer las habilidades de gestión y flexibilidad en el proceso de afrontamiento del estrés
- 2.2. Implementa técnicas de microplanificación en el contexto de la sesión de estudio personal con el fin de desarrollar procesos de aprendizaje basado en objetivos concretos como mecanismos de afrontamiento del estrés
- 2.3. Implementa estrategias metacognitivas en el contexto del estudio autónomo como forma de regular los efectos del estrés en la atención, concentración y memoria

RA Nº3: 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.

Criterios de evaluación:

- 3.1. Conoce estrategias de autocuidado para el bienestar emocional en el contexto académico como forma de afrontamiento del estrés
- 3.2. Reconoce los factores que influyen en la motivación y frustración en el ámbito académico como forma de afrontar el estrés
- 3.3. Implementa estrategias de autocuidado para el bienestar físico en el ámbito académico como forma de afrontar el estrés

3.4. Implementa estrategias de autocuidado para la salud mental en el ámbito académico como forma de afrontar el estrés

VIII. METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN (DESCRIPCIÓN)

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de actividades prácticas y de aplicación. 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.

A continuación, se presentan las evaluaciones sumativas:

Tipo de Evaluación	RA por evaluar	Fecha	Ponderación
Foros Unidad 1 (3)	RA1	18 sept 2024	40%
Foros Módulo 2 (2)	RA2	23 oct 2024	
Foros Módulo 3 (3)	RA3	20 nov 2024	
Autoevaluación	RA1 RA2 RA3	27 nov 2024	15%
Trabajo individual de fin de curso: ensayo	RA1 RA2 RA3	27 nov 2024	45%
Cálculo final			100% del curso

IX. REGLAS DEL CURSO

75% de asistencia a clases teóricas, 100% de asistencia a actividades prácticas (entendiéndose por asistencia la participación en los foros y actividades semanales).

X. BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA (incluye material audiovisual)

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. Youtube. 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
XI. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA (incluye material audiovisual)
1. Aaronson, C. [TED-Ed] (2020) What causes panic attacks, and how can you prevent them? Youtube https://youtu.be/lzFObkVRSV0?si=jcXnpfuK2iPHBUYp
2. Aguirre, C. [TED-Ed] (2012) ¿El estrés causa granos? Youtube https://youtu.be/qz1FKi6z4Fc
3. Burke, N. [TED] (2015) Cómo el trauma infantil afecta la salud durante toda la vida Youtube. https://youtu.be/95ovIJ3dsNk
4. CEACS [Aprendizaje UChile] (2018) Planificación y organización del estudio. Youtube https://youtu.be/TbmuEvBE3uo
5. CEACS [Aprendizaje UChile] (2018) Técnicas para la organización de la información. Youtube https://youtu.be/P4vD7Peu1z4?si=bVQjQynCmluSWy75
6. CEACS [Aprendizaje UChile] (2018) Lectura y selección analítica de la información. Youtube https://youtu.be/GqLpF_Mj2II?si=ttEalBLTQi8-80Dj
7. CEACS (2020) Estrategias y técnicas de estudio. Youtube. https://youtu.be/sYE1-pWf1qU
8. CEACS (2020) ¿Cómo puedo cumplir todas mis metas dentro del proceso universitario? Youtube. https://youtu.be/pvj9IYGWw3s

9. CEACS (2020) Cómo gestionar mi tiempo. Los primeros pasos para empezar a organizar y planificar tus actividades. Guía de trabajo.
10. CEACS (2020) Webinar: Procesos cognitivos de atención y memoria. Youtube https://youtu.be/aHBmBEGHTOY
11. CEACS (2021) Planificación de la sesión de estudio. Youtube https://youtu.be/fSxg1c3VHJM?si=2uSRpGRd7rRy-WTn
12. CEACS (2023) Estresores académicos. Youtube. https://youtu.be/sM5asC1japU
13. Farrell, H. [TED-Ed] (2015) What is depression? Youtube. https://youtu.be/z-IR48Mb3W0?si=sMsKU6_RBq8Hh_w1
14. Farrell, H. [TED-Ed] (2015) ¿Qué es el trastorno bipolar? Youtube. https://youtu.be/RrWBhVID1H8?si=mC5ohAjMeWGGjOkK
15. Geller, S. [TEDx Talks] (2013) La Psicología de la automotivación. Youtube. https://youtu.be/7sxpKhIbrOE
16. Kageyama, N. & Chen, P. [TED-Ed] (2018) How to stay calm under pressure. Youtube https://youtu.be/CqgmozFr_GM?si=3gPCzifgUxtzp0sp
17. López, D. (2020) Como manejar el estrés desde la respiración. Youtube https://youtu.be/LiNYhm5ztAQ?si=RKU3-gghmnqUWbM4
18. López, D. (2020) Cómo realizar la respiración abdominal. Youtube https://youtu.be/nNix3oz_YYk?si=tScy5ZEWBtkTtI5a
19. López, D. (2020) Una técnica de relajación Youtube. https://youtu.be/X-xr1IA5y6E?si=Soh8OibpKjQ6rTzz
20. Mednick, S. [TED-Ed] (2020) How long should your naps be? Youtube https://youtu.be/BN9yqF6Um98
21. Mindful Science (2018) Cinco beneficios de la meditación mindfulness que desconocías. Youtube https://youtu.be/Epkzx3ylmJY
22. Mindful Science (2018) Desarrolla tu resiliencia con estas 3 sencillas estrategias. Youtube https://youtu.be/Yj4xHh86R9E
23. Mindful Science (2019) Qué es la Mente de Mono y cómo salir del pensamiento ansioso. Youtube https://youtu.be/VQQ-Y_dmLFU
24. Mindful Science (2020) Cómo meditar con mindfulness La mejor explicación para principiantes. Youtube https://youtu.be/kwTKk6u30x4
25. Osorio Vargas, M. (2016) Cómo manejar el estrés. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
26. Osorio Vargas, M. (2016) Organización y planificación para el estudio en la Universidad. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
27. Pérez, J. & García, R. (2010) Guía para el Manejo del Estrés. Universitat de Valencia
28. Pérez, J. & García, R. (2010) Gestión del tiempo para estudiantes. Pon el tiempo en su sitio. Universitat de Valencia
29. Riddell, N. [TEDxGuilford] (2017) Stress; when a good thing goes bad. Youtube https://youtu.be/weCFbknwZa8
30. Rubinstein, O. [TED-Ed] (2017) Why do people get so anxious about math? Youtube https://youtu.be/7snnRaC4t5c
31. Santos, N. [TED-Ed] (2015) El TOC desmitificado. Youtube https://youtu.be/DhIRgwdDc-E?si=pFojFZJFilCyjjBK
32. Soler, A. (2016) ¿Qué es el efecto Pigmalión?. Píldoras de Psicología. Youtube https://youtu.be/_qC8Dtq-BcA

33. Soler, A. (2018) El control de la ira: técnicas para evitar perder el control. Píldoras de Psicología. Youtube https://youtu.be/MiyU9-0ETQA
34. Soler, A. (2020) Cómo vencer definitivamente la ansiedad: tú también puedes. Píldoras de Psicología. Youtube https://youtu.be/l8dL_IxhR8w
35. Soler, A. (2020) Para qué sirve el miedo: éste es el papel de esa emoción. Píldoras de Psicología. Youtube https://youtu.be/d1PohoZRCIQ
36. Soler, A. (2021) Estrés: así te afecta y así puedes superarlo. Píldoras de Psicología. Youtube https://youtu.be/TcwVNeOj3g
37. Soler, A. (2022) 7 claves para vencer la pereza, vaguería y procrastinación. Píldoras de Psicología. Youtube https://youtu.be/ZmQz3ACTlyI?si=gwVfXlycFtSb6ca8
38. TED-Ed (2015) 3 consejos para aumentar tu confianza. Youtube https://youtu.be/l_NYrWqUR40
39. Waldinger, R. [TED] (2016) ¿Qué hace una buena vida? Lecciones del estudio más extenso sobre la felicidad. Youtube. https://youtu.be/8KkKuTCFvzI
40. World Health Organization (2012) I had a black dog, his name was depression. Youtube https://youtu.be/XiCrniLQGYc?si=_y6a286IjvMua1C1
41. Young, K. [TED-Ed] (2015) ¿Cómo se forman los recuerdos y cómo los perdemos? Youtube https://youtu.be/yOgAbKJGrTA

XII. EJES DE CONOCIMIENTO

1. Qué es el estrés

Conociendo el estrés

Identificando los estresores y fases del estrés

Manifestaciones del estrés y abordaje de manifestaciones físicas

2. Afrontamiento centrado en el aprendizaje

Planificación del estudio para afrontar el estrés

Estudio efectivo para afrontar el estrés

Estrategias metacognitivas de autoevaluación

3. Afrontamiento centrado en el autocuidado

Autocuidado para el bienestar emocional

Motivación y manejo de la frustración

XIII. PROGRAMACIÓN						
Fecha	Modalidad de la clase	Tema	Actividades de la clase (Metodología)	Criterio de evaluación	Docentes participantes	Bibliografía (N° y páginas)
14 ago 2024	<input checked="" type="checkbox"/> Sólo presencial <input type="checkbox"/> Semana online EOL	Inicio curso en EOL y presentación del curso	Taller en clases ▾		Mónica Osorio	
21 ago 2024	<input type="checkbox"/> Sólo presencial <input checked="" type="checkbox"/> Semana online EOL	Qué es y cómo se produce el estrés	Actividad practica ▾	1.1	Mónica Osorio	4, 5, 17
28 ago 2024	<input type="checkbox"/> Sólo presencial <input checked="" type="checkbox"/> Semana online EOL	Estresores y manifestaciones del estrés	Actividad practica ▾	1.2	Mónica Osorio	2, 14, 15, 18
4 sept 2024	<input checked="" type="checkbox"/> Sólo presencial <input type="checkbox"/> Semana online EOL	Profundización sobre el estrés	Taller en clases ▾	1.3	Mónica Osorio	
11 sept 2024	<input type="checkbox"/> Sólo presencial <input checked="" type="checkbox"/> Semana online EOL	Cierre foros U1	Actividad practica ▾			
18 sept 2024	<input type="checkbox"/> Sólo presencial <input checked="" type="checkbox"/> Semana online EOL	Receso Universitario	Actividad practica ▾			
25 sept 2024	<input type="checkbox"/> Sólo presencial <input checked="" type="checkbox"/> Semana online EOL	Macroplanificación del estudio	Actividad practica ▾	2.1	Mónica Osorio	19, 21
2 oct 2024	<input type="checkbox"/> Sólo presencial <input checked="" type="checkbox"/> Semana online EOL	Microplanificación de la sesión de estudio	Actividad practica ▾	2.2	Mónica Osorio	7

9 oct 2024	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Sólo presencial</i> <input type="checkbox"/> <i>Semana online EOL</i>	Estrategias metacognitivas	Taller en clases ▾	2.3	Mónica Osorio	3, 10, 25
16 oct 2024	<input type="checkbox"/> <i>Sólo presencial</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Semana online EOL</i>	Cierre foros U2	Actividad practica ▾			
23 oct 2024	<input type="checkbox"/> <i>Sólo presencial</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Semana online EOL</i>	Autocuidado para el bienestar: bienestar emocional	Actividad practica ▾	3.1	Mónica Osorio	8, 12, 24
30 oct 2024	<input type="checkbox"/> <i>Sólo presencial</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Semana online EOL</i>	Motivación y frustración	Actividad practica ▾	3.2	Mónica Osorio	9, 22
6 nov 2024	<input type="checkbox"/> <i>Sólo presencial</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Semana online EOL</i>	Autocuidado para el bienestar físico	Actividad practica ▾	3.3	Mónica Osorio	1, 6, 16, 20, 23
13 nov 2024	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Sólo presencial</i> <input type="checkbox"/> <i>Semana online EOL</i>	Salud mental	Taller en clases ▾	3.4	Mónica Osorio	11, 13
20 nov 2024	<input type="checkbox"/> <i>Sólo presencial</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Semana online EOL</i>	Cierre foros U3	Actividad practica ▾			
27 nov 2024	<input type="checkbox"/> <i>Sólo presencial</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Semana online EOL</i>	Trabajo final	Clase expositiva ▾			