

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

### 1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

<b>Nombre</b>	Manejo del estrés en la universidad – Sección 1
<b>Código</b>	

### 2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS

--

### 3. 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/as)	Unidad académica (facultad o instituto)
1. Paola González Valderrama	Centro de Aprendizaje Campus Sur (CeACS)
2. Carlos Caamaño Silva	Centro de Aprendizaje Campus Sur (CeACS)
3. Javiera Ramírez Meneses	Centro de Aprendizaje Campus Sur (CeACS)

<b>Ayudante</b>	
-----------------	--

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

<b>Duración total del curso</b>	13 semanas
<b>Nº máximo de horas de trabajo sincrónico semanal</b>	1,5 horas
<b>Nº máximo de horas de trabajo asincrónico semanal</b>	1,5 horas
<b>Nº de créditos SCT</b>	2 SCT

### 5. DÍA Y HORARIO

<b>Lugar</b>	El curso se dicta en modalidad remota
<b>Día</b>	Curso totalmente asincrónico
<b>Horario</b>	--

## 6. COMPETENCIA SELLO A LA 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 en el contexto actual de estudio remoto por pandemia 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, tanto en la vida cotidiana, como en el contexto actual de pandemia.
2. Conozca estrategias de afrontamiento del estrés centradas en el proceso de aprendizaje, tales como planificación, organización y estudio efectivo, con énfasis en el estudio remoto.
3. Conozca estrategias de afrontamiento del estrés centradas en la gestión de las emociones, en particular, regulación de la ansiedad, automotivación y atención plena.

## 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 el aprendizaje**

Vida universitaria  
Planificación, organización y estudio efectivo  
Sueño y alimentación

### **Módulo 3: Afrontamiento centrado en la emoción**

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

## 10. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN: PLAN DE TRABAJO

El curso se impartirá durante todo el semestre en **modalidad asincrónica**, es decir, todas las actividades formativas/evaluativas no requieren presencia obligatoria, por lo que se realizará de modo virtual en la **plataforma de enseñanza online de la universidad EOL** (<https://eol.uchile.cl/>).

El curso es de carácter teórico-práctico y utiliza una combinación de metodologías activo-participativas en la modalidad online, 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 dirige a los estudiantes a participar con otros por medio de las actividades que se generan en la plataforma.

Cada unidad contempla momentos teóricos, de revisión de las principales teorías neuropsicofisiológicas acerca del estrés, y momentos prácticos, de experimentación y aplicación de técnicas de auto-observación y autorregulación emocional.

Para lo anterior, se trabaja por medio de recursos audiovisuales del tipo cápsulas educativas, videos tutoriales de diseño del CeACS, guías de aprendizaje y otros

recursos de apoyo dispuestos en la plataforma institucional para la educación online EOL.

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de instrumentos sumativos y formativos. Lo primero, referido a la valoración de los resultados de aprendizajes a lo largo y al término de cada eje temático. Lo segundo 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.

Tanto la participación en **foros** como en **actividades semanales** será contemplada en un porcentaje de la nota final, con la finalidad de reforzar el compromiso con la propia formación. En total son siete foros y siete actividades semanales, de los cuales pueden ser realizados cinco para optar a la nota máxima.

### Resumen del esquema de evaluaciones del curso:

Actividad evaluada	Tipo de actividad	Ponderación en nota final	Fecha de entrega aproximada
Actividades semanales y participación en foro	Individual	30%	Semanalmente
Trabajo individual: análisis ejercicio de relajación	Individual	15%	Semana 4
Trabajo individual de planificación	Individual	25%	Semana 8
Ensayo final	Individual	30%	Semana 12

Quienes no puedan rendir alguna de las evaluaciones, podrán entregar al final del semestre una evaluación recuperativa.

### Planificación semanal del curso (susceptible de modificaciones):

Semana 1	5-oct	Módulo o Unidad Temática
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?	Semana 5/10	Instrucciones y plan semanal en EOL Revisión de cápsula de introducción y bienvenida, participación en foro de presentación, y respuesta a cuestionario de estrés en universitarios
¿Hay alguna actividad de evaluación?		

<b>Semana 2</b>	<b>12-oct</b>	<b>Módulo 1 - Tema: Qué es y cómo se produce el estrés</b>
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?	Semana 12/10	Revisión de contenidos por medio de cápsula educativa y charla TED. Socialización en foro “Estrés ¿Amigo o enemigo?” Aplicación de contenidos en actividad: “¿Qué me produce estrés y qué hago para enfrentarlo?”
¿Hay alguna actividad de evaluación?		Actividad semanal y participación en foro

<b>Semana 3</b>	<b>19-oct</b>	<b>Módulo 1 - Tema: Cómo se manifiesta el estrés</b>
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?	Semana 19/10	Revisión de contenidos por medio de charla TED y cápsulas de TED-Ed Socialización en foro: “No lo sabía” Aplicación de contenidos en actividad “¿Qué me ocurre cuando me estreso?”
¿Hay alguna actividad de evaluación?		Actividad semanal y participación en foro

<b>Semana 4</b>	<b>26-oct</b>	<b>Módulo 1 – Evaluación 1</b>
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?		
¿Hay alguna actividad de evaluación?	Semana 26/10	La <b>evaluación 1</b> requiere la entrega de un texto reflexivo que integre los aprendizajes del módulo 1 en el análisis de la experiencia de realizar un ejercicio de relajación. Consiste en un 15% de la nota final, y se entregará la rúbrica de corrección antes de la evaluación.

<b>Semana 5</b>	<b>2-nov</b>	<b>Módulo 2 – Tema: Planificación estratégica</b>
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?	Semana 2/11	Revisión de contenidos por medio de cápsulas educativas y guías de aprendizajes Socialización en foro: “Cumplir con el objetivo”



		Aplicación de contenidos en actividad: “Planificación estratégica”
¿Hay alguna actividad de evaluación?		Actividad semanal y participación en foro

Semana 6	9-noviembre	<b>SEMANA DE PAUSA EN CFG</b>
----------	-------------	-------------------------------

Semana 7	16-nov	<b>Módulo 2 – Tema: Estudio efectivo</b>
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?	Semana 16/11	Revisión de contenidos por medio de cápsulas de aprendizaje y guías educativas Socialización en foro: “¿Cómo estudio y cómo puedo mejorar?” Aplicación de contenidos en actividad “Estudiando de forma efectiva”
¿Hay alguna actividad de evaluación?		Actividad semanal y participación en foro

Semana 8	23-nov	<b>Módulo 2 – Evaluación 2</b>
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?	Semana 23/11	La <b>evaluación 2</b> requiere analizar una estrategia de estudio revisada en el módulo y aplicarla a alguno de los contenidos que se deba estudiar en algún ramo que se esté tomando. Consiste en un 25% de la nota final, y se entregará la rúbrica de corrección antes de la evaluación.
¿Hay alguna actividad de evaluación?		

Semana 9	30-nov	<b>Módulo 3: Tema: Emociones</b>
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?	Semana 30/11	Revisión de contenidos por medio de cápsulas educativas, charla TED y guías de aprendizaje Socialización en foro: ¿Cómo practicar los primeros auxilios emocionales en momentos de alto estrés? Aplicación de contenidos en actividad: “Meditación guiada”

¿Hay alguna actividad de evaluación?		Actividad semanal y participación en foro
--------------------------------------	--	---

<b>Semana 10</b>	<b>7-dic</b>	<b>Módulo 3: Tema: Motivación académica</b>
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?	Semana 7/12	Revisión de contenidos por medio de cápsulas educativas, charla TED y guías de aprendizaje Socialización en foro: ¿Cómo puedes sentirte autocompetente como estudiante? Aplicación de contenidos en actividad: Visualizando las metas para mejorar la automotivación
¿Hay alguna actividad de evaluación?		Actividad semanal y participación en foro

<b>Semana 11</b>	<b>14-dic</b>	<b>Módulo 3: Tema: Autocuidado para la salud mental</b>
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?	Semana 14/12	Revisión de contenidos por medio de cápsulas educativas, charla TED y guías de aprendizaje Socialización en foro: ¿Cómo me cuido? Aplicación de contenidos en actividad: “Esfera del bienestar”
¿Hay alguna actividad de evaluación?		Actividad semanal y participación en foro

<b>Semana 12</b>	<b>21-dic</b>	<b>Módulo 3: Evaluación final</b>
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?	Semana 21/12	La <b>evaluación final</b> corresponde a un ensayo reflexivo e integrador en que se analice una situación de alto estrés vinculada a la vida universitario, aplicando los contenidos trabajados en el curso. Consiste en un 30 % de la nota final, y se entregará la rúbrica de corrección antes de la evaluación.
¿Hay alguna actividad de evaluación?		

Semana 13	28-dic	Evaluaciones recuperativas y evaluación del curso
¿Hay clase sincrónica?	No	
¿Hay actividades asincrónicas?	Semana 28/12	
¿Hay alguna actividad de evaluación?		La evaluación recuperativa se ha dispuesto para los estudiantes que no hayan podido entregar la evaluación 1 o 2. Corresponde a la realización de un afiche o publicación para redes sociales en que se promueva el uso de alguna de las estrategias de afrontamiento del estrés revisadas en el curso. Permite reemplazar evaluación 1 o 2 y se entregará la rúbrica de corrección antes de la evaluación.

## 11. REQUISITOS DE APROBACIÓN

Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.

## 12. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA OBLIGATORIA

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.

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>



### 13. 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.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona. Editorial Kairós.

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

### 14. RECURSOS ADICIONALES

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>

Levitin, D. (2012). *Cómo estar calmado cuando sabes que estarás estresado*. TED Talks: <https://youtu.be/8jPQjjsBblc?list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>

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>