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

1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

Nombre	Manejo del estrés: recursos individuales y colectivos para su prevención y afrontamiento
Código	

2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS

Stress management: individual and collective resources for prevention and coping

3. PALABRAS CLAVE

Estrés académico; mindfulness; cuidado de sí; recursos comunitarios; redes de apoyo; calidad de vida; autorregulación emocional

4. EQUIPO DOCENTE

Docente responsable	Carolina Canales Araya
Unidad académica (facultad o instituto)	Centro de Aprendizaje de las Facultades de Odontología y Ciencias Químicas y Farmacéuticas

Docente(s) colaborador(es)	Unidad académica (facultad o instituto)
Cristina Paredes Poblete	Facultad de Cs. Químicas y Farmacéuticas
Sandra Liberona Mandiola	Facultad de Cs. Químicas y Farmacéuticas
Rina Castillo León	Facultad de Odontología
Madeleine Urzúa	Facultad de Odontología
Matías Ríos	Facultad de Odontología

Ayudante	

5. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

Duración del curso	Semestral
Nº de semanas	16 semanas
Sesiones presenciales	1 sesión presencial de 1,5 horas (90 minutos) a la semana
Trabajo no presencial	1,5 horas (90) minutos a la semana, aproximadamente
Nº de créditos SCT	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
X	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 contribuir a identificar y relacionar conceptos relevantes acerca del estrés académico. Así como también, experimentar, reflexionar y aplicar algunas estrategias para su prevención y afrontamiento, desde una perspectiva que integra tanto los componentes individuales como los colectivos, asociados a dicho proceso. Con el fin de favorecer la calidad de vida de la comunidad universitaria, y estimular el desarrollo de sus recursos para un aprendizaje integral.

8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO

1. El/la estudiante describe y relaciona proceso del estrés académico, con sus principales causas y manifestaciones.
2. El/la estudiante experimenta y reflexiona acerca del uso de estrategias para la prevención y afrontamiento del estrés académico, desde una perspectiva crítica y autocrítica.
3. El/la estudiante aplica estrategias de prevención y afrontamiento del estrés académico en un contexto de cooperación y compromiso ético con la actividad colectiva.

9. SABERES FUNDAMENTALES / CONTENIDOS

Unidad I: conceptualización del estrés académico
Ciclo y proceso del estrés
Neurología y fisiología del estrés
Principales causas del estrés
Estresores académicos
Manifestaciones emocionales del estrés
Manifestaciones físicas del estrés
Manifestaciones conductuales del estrés

Unidad II: estrategias para la prevención y afrontamiento del estrés académico
Atención plena o mindfulness para el afrontamiento del estrés y regulación emocional
Afectividad y mentalización
Planificación, procastinación y estudio efectivo
Sueño, descanso, ocio y uso del tiempo libre
Habilidades sociales
Cuidado de sí, vínculos y contención grupal
Alimentación saludable
Conciencia corporal y yoga

Unidad III: implementación de recursos para la prevención y afrontamiento del estrés académico
Participación comunitaria y redes de apoyo
Implementación de estrategia al grupo-curso
Mindfulness abierto

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 de conceptualización teórica con actividades prácticas y de experimentación, que pretenden contribuir a la integración grupal y al aprendizaje significativo entre pares y con la comunidad del campus.

Asimismo, en cada sesión se realiza diez minutos de práctica de Mindfulness, ya sea al inicio o final, en coherencia con la planificación diaria. Cuya actividad, tiene por finalidad delimitar momentos en clases de práctica sistemática de manejo del estrés.

Los/as estudiantes además requieren revisar material bibliográfico y audiovisual, como parte del trabajo no presencial del curso.

Para la realización de las clases, se utilizan recursos diversos, como: presentaciones power point, dinámicas grupales, actividades experienciales, videos, mapas conceptuales y dibujos.

11. EVALUACIÓN

Evaluación 1 (30%): Construcción individual de mapa conceptual, utilizando organizadores gráficos que permitan definir y relacionar principales conceptos de la Unidad I. Heteroevaluación.

Evaluación 2 (30%): Análisis de caso individual, que relaciona una situación ficticia con los contenidos de la Unidad II. Autoevaluación, heteroevaluación.

Evaluación 3 (40%): Implementación grupal al curso de estrategia para prevención y/o afrontamiento del estrés académico. Unidad III. Coevaluación, autoevaluación.

Evaluación diagnóstica: utilización de recursos Tics para la identificación de conocimientos previos acerca de los principales contenidos de la asignatura.

Evaluación formativa e individual: construcción y monitoreo de ficha de autopercepción de estresores académicos para la identificación de situaciones, emociones y conductas.

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

Castanyer, O. (2010). *Asertividad, expresión de una sana autoestima*. España: Editorial Desclée Brouwer.

Díaz Franco, J. J. (2007). Estrés alimentario y salud laboral vs. Estrés laboral y alimentación equilibrada. *Medicina y seguridad del trabajo*, 53(209), 93-99.

Krogh, E., Medeiros, S., Biltrán, M. y Langer, A. (2019). Mindfulness y la relación clínica: pasos hacia una resiliencia en medicina. *Rev. Med Chile*, 147, 618- 627.

Lanza, G. (2009). Mentalización y expresión de los afectos. Un aporte a la propuesta de Peter Fonagy. *Aperturas psicoanalíticas*, 31

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.

14. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82.

Córdova, D. y Benigna, F. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatol Herediana*, 28 (4), 252-258.

Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48(4), 307-318.

Gálvez, J. (2012). Atención plena: revisión. *Medicina naturista*, 7 (1), 3-6.

González Cabanach, R., Fernández, R., González, L., & Freire, C. (2010) Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista Fisioterapia*, 32 (4), 151-158

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

Simón, V. (2011). *Aprender a Practicar Mindfulness*. España: Sello Editorial.

Van Essen, T. y Schouwenburg, H. (2007). *Hazlo ahora no lo dejes para mañana*. España: Pirámide.

15. RECURSOS WEB ADICIONALES

Why Mindfulness is a superpower: An Animation
https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4&t=7s

Mindfulness. Atención plena. Haz espacio en tu mente
https://www.youtube.com/watch?v=X9V31iCobA4

Empatia y simpatia https://www.youtube.com/watch?v=hRE6P_FY2rE

Martínez, A. (director). (2015). Cortometraje “Stress”.