

PROGRAMA DE ASIGNATURA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG) 2021-1

Departamento de Pregrado
Vicerrectoría de Asuntos Académicos

1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

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

2. NOMBRE DEL CURSO EN INGLÉS

Stress management: individual and collective resources for prevention and coping

3. EQUIPO DOCENTE

Docentes responsables	Unidad académica
Carolina Canales Araya	Centro de Aprendizaje de las Facultades de Odontología y Ciencias Químicas y Farmacéuticas

Docentes colaboradores/as	Unidad académica
Sandra Liberona Mandiola	Facultad de Cs. Químicas y Farmacéuticas
Rina Castillo León	Facultad de Odontología
Matías Ríos Erazo	Facultad de Odontología

Ayudante	
-----------------	--

4. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

Duración total del curso	16 semanas
Nº máximo de horas de trabajo sincrónico semanal	1,5 horas
Nº máximo de horas de trabajo asincrónico semanal	1,5 horas
Nº de créditos SCT	2 SCT

5. MODALIDAD, DÍA Y HORARIO

Modalidad	El curso se dicta en modalidad remota, a través de U-Cursos. El día y horario que se indica se refiere a las clases sincrónicas del curso.
Día	Miércoles
Horario	14:30 - 16:00

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
	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 psicosocial, 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 el 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 O CONTENIDOS

Unidad I: introducción al estrés académico y autoconocimiento.

Unidad II: estrategias para la prevención y afrontamiento del estrés académico.

Unidad III: implementación de recursos para la prevención y afrontamiento del estrés académico.

10. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN: PLAN DE TRABAJO

A) Descripción general de la metodología y la evaluación del curso:

El curso es de carácter teórico-práctico. En cada clase se alternan momentos de conceptualización con actividades prácticas y de experimentación, que pretenden contribuir a la integración grupal y al aprendizaje significativo entre pares. Como parte de las actividades que promueven la interacción, se realizan trabajos en grupo durante algunas clases sincrónicas y foros en los momentos asincrónicos. Además, la asignatura utiliza la plataforma U-Cursos para alojar todos los materiales requeridos: textos, videos y cápsulas con ejercicios prácticos; así como también comunicar la información oportunamente.

Los/as estudiantes serán evaluados a partir de tres instrumentos: informe de seguimiento, autoevaluación y participación en foros.

- El **informe de seguimiento** consiste en una reflexión grupal acerca de las bitácoras individuales realizadas en cada clase. Las bitácoras no son evaluadas sumativamente, sino que constituyen un insumo para el informe de seguimiento.
- Los **foros** son dos espacios de conversación que se promedian y cuya calificación corresponde a la presencia o ausencia en la participación de estos.
- Dos **autoevaluaciones** que se promedian y donde el/la estudiante evalúa su propio proceso de aprendizaje.

Además, durante todo el proceso serán acompañados/as formativamente por el equipo docente para recibir retroalimentación oportuna y resolver inquietudes.

B) Resumen del esquema de evaluaciones calificadas del curso:

Actividad evaluada	Tipo de actividad	Ponderación en nota final	Semana estimada de entrega
Participación en foros	Individual	20%	Semanas 2 y 9
Informe de seguimiento	Grupal	60%	Semana 14
Autoevaluación	Individual	20%	Semanas 7 y 15

C) Planificación y cronograma preliminar del curso:

Semana	Fecha	Actividades		Evaluación
		Sincrónicas	Asincrónicas	
1	07 abril	Presentación del curso (docentes, contenidos, evaluaciones, actividades). Actividad en clases: <i>mindfulness</i> . 1,5 horas	No hay actividades asincrónicas.	
2	14 abril	Actividad grupal: presentación entre pares. 1,5 horas	Foro 1: participación en el foro de U-Cursos, respondiendo a una pregunta acerca de las expectativas de la asignatura, considerando también el trabajo realizado en clases sincrónicas (presentación entre pares). 1 hora.	Foro 1
3	21 abril	Autoconocimiento del estrés académico. Actividad individual y grupal: autodiagnóstico umbral del estrés. 1,5 horas	Lectura: Naranjo Pereira, M. L. (2009). <i>Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo</i> . <i>Revista Educación</i> , 33(2), 171--190. Bitácora 1: registro personal de las actividades, vivencias y aprendizajes de las clases 1 a la 3. 1 hora.	
4	28 abril	Neurociencias y estrés. Ejercicios de <i>mindfulness</i> . 1,5 horas	Lectura: Liberona, S (2020). <i>Estrés en tiempos de pandemia</i> . Sin publicar. 1 hora.	
5	1ª SEMANA DE PAUSA EN CFG			

6	12 mayo	Neurociencias y estrés. Ejercicios de mindfulness. 1,5 horas.	Lectura: Liberona, S (s/f). <i>Mindfulness y sus aportes clínicos en los trastornos de ansiedad.</i> Sin publicar. 1 hora. Bitácora 2: registro de actividades, vivencias y aprendizajes de clases 4 y 5. 30 minutos.	
7	19 mayo	Estrategias para el uso del tiempo y gestión del estrés Actividad grupal individual: detección de prioridades. 1,5 horas	Autoevaluación 1: evaluación del propio proceso de aprendizaje, considerando las clases 1 a la 6. Se realiza en base a la pauta de evaluación disponible en U-Cursos. 1 hora.	Auto-evaluación 1
8	26 mayo	Estrategias para el uso del tiempo y gestión del estrés. Sueño, descanso, ocio y uso del tiempo libre. Actividad grupal: planificación. 1,5 horas.	Bitácora 3: registro personal de actividades, vivencias y aprendizajes de clases 7 y 8. 30 minutos.	
9	02 junio	Habilidades sociales Actividad en clases: autoevaluación de asertividad. Video “comunicación el arte de crear momentos” 1,5 horas	Lectura: Extracto Castanyer, O. (2014). <i>La asertividad. Expresión de una sana autoestima</i> (25-33). 30 minutos Foro 2: participación en el foro de U-Cursos, respondiendo a una pregunta acerca del tema visto en la clase: habilidades sociales y asertividad. 1 hora.	Foro 2
10	2ª SEMANA DE PAUSA EN CFG			
11	16 junio	Cuidado de sí, vínculos y contención grupal/ autocompasión Actividad grupal: reconociendo escenarios cotidianos para ser compasivos. 1,5 horas	Lectura: Extracto Roca, E. (2013) <i>Autoestima sana. Una visión actual basada en la investigación.</i> ACDE Psicología (173-179). 40 minutos Bitácora 4: registro personal de actividades, vivencias y aprendizajes de clases 9 y 11. 30 minutos.	

12	23 junio	<p>Estrés y alimentación.</p> <p>Actividad en clases: ejercicios prácticos con alimentos que serán solicitados antes de la clase. 1,5 horas.</p>	<p>Lectura: Ramón, Enrique; Martínez, Blanca; Granada, José Manuel; Echániz, Emmanuel; Pellicer, Begoña; Juárez, Raúl; Guerrero, Sandra; Sáez, Minerva (2019). <i>Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Revista Nutrición Hospitalaria</i>, 36(6):1339-1345. DOI: http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641 1 hora.</p>	
13	30 junio	<p>Estrés y alimentación</p> <p>Actividad en clases: ejercicios prácticos con alimentos que serán solicitados antes de la clase. 1,5 horas.</p>	<p>Bitácora 5: registro personal de actividades, vivencias y aprendizajes de clases 12 y 13. 30 minutos.</p>	
14	07 julio	<p>Conciencia corporal.</p> <p>Actividad de movimiento (previo a la clase se solicitará uso de ropa cómoda y preparación de espacio con el que cuenten).</p> <p>Actividad grupal: registro de la experiencia individual. 1,5 horas.</p>	<p>Informe de seguimiento: consiste en una reflexión grupal acerca de las bitácoras individuales realizadas en cada clase. Las bitácoras no son evaluadas sumativamente, sino que constituyen un insumo para el informe de seguimiento. 1,5 horas.</p>	Informe de seguimiento
15	14 julio	<p>Actividad final: ejercicios individuales y grupales para dar cierre a la experiencia.</p> <p>Encuesta CFG. 1,5 horas.</p>	<p>Autoevaluación 2: evaluación del propio proceso de aprendizaje, considerando las clases 7 a la 15. Se realiza en base a la pauta de evaluación disponible en U-Cursos. 1 hora.</p>	Auto-evaluación 2
16	21 julio	<p>No hay clase sincrónica ni actividades asincrónicas.</p> <p>Revisión temas administrativos (casos particulares).</p>		

11. REQUISITOS DE APROBACIÓN

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

12. RECURSOS DE APRENDIZAJE O BIBLIOGRAFÍA BÁSICA OBLIGATORIA

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

Roca, E. (2013) *Autoestima sana. Una visión actual basada en la investigación*. ACDE Psicología.

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.

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.

13. RECURSOS ADICIONALES

Recursos audiovisuales

Empatía y simpatía https://www.youtube.com/watch?v=hRE6P_FY2rE

Martínez, A. (director). (2015). Cortometraje "Stress".
<https://www.youtube.com/watch?v=da6sC6bRPRA>

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

Repositorio CFG Manejo del estrés: recursos individuales y colectivos para su prevención afrontamiento: meditación, secuencia para disminuir la ansiedad.

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

Bibliografía complementaria

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

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.

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

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.