

MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO 2022 - ONLINE

I. IDENTIFICACIÓN

- Nombre de curso : Manejo del estrés académico
- Código : FAC320
- Carácter : Electivo (4 U. D.)
- Semestre : Segundo
- Horas directas semanales : 2
- Días : jueves
- Horario : 15:00-16:00
- Sala : Modalidad e-learning en EOL y U-Cursos

II. DESCRIPCIÓN

Por medio de este curso los participantes podrán comprender los procesos psicológicos y sociales asociados al estrés académico, con énfasis en aquellos factores que pueden ser autorregulados, con el fin de favorecer una adecuada adaptación a la vida universitaria. Así, a lo largo del semestre se abordará: 1) El estrés como fenómeno complejo y multidimensional, reconociendo manifestaciones y factores que influyen en su origen y mantenimiento; 2) Estrategias de afrontamiento del estrés centradas en la gestión de las emociones, en particular, regulación de la ansiedad, automotivación y atención plena; y 3) Estrategias de afrontamiento del estrés centradas en el proceso de aprendizaje, tales como planificación, organización y estudio efectivo.

III. OBJETIVO GENERAL

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.

IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al final del curso, los estudiantes serán capaces de:

1. Comprender el estrés como un fenómeno complejo y multidimensional, de manera de reconocer sus manifestaciones y los factores que influyen en su origen y persistencia.

2. Reconocer estrategias centradas en la gestión de las emociones, en particular, regulación de la ansiedad, automotivación y atención plena, como herramientas que le ayudan a manejar el estrés académico.
3. Comprender como la planificación, organización y estudio efectivo se constituyen como herramientas estratégicas que favorecen el aprendizaje y disminuyen el estrés académico

V. **PROGRAMA DE ACTIVIDADES**

SESIÓN	TEMA	PROFESOR
1	Presentación del curso: módulo introductorio y encuentro sincrónico	Mónica Osorio y Vania Correa
2	Qué es el estrés y cómo se manifiesta	Mónica Osorio y Vania Correa
3	Estresores y manifestaciones	Mónica Osorio y Vania Correa
4	Profundizando sobre el estrés: encuentro sincrónico	Mónica Osorio y Vania Correa
5	Trabajo individual: entrevista sobre el estrés	Mónica Osorio y Vania Correa
6	Planificación del estudio para afrontar el estrés	Mónica Osorio y Vania Correa
7	Estudio efectivo para afrontar el estrés	Mónica Osorio y Vania Correa
8	Estrategias metacognitivas de autoevaluación	Mónica Osorio y Vania Correa
9	Profundizando sobre el aprendizaje: encuentro sincrónico	Mónica Osorio y Vania Correa
10	Trabajo individual de planificación	Mónica Osorio y Vania Correa
11	Autorregulación emocional	Mónica Osorio y Vania Correa
12	Motivación y frustración	Mónica Osorio y Vania Correa

13	Autocuidado para el bienestar	Mónica Osorio y Vania Correa
14	Salud mental	Mónica Osorio y Vania Correa
15	Profundizando sobre las emociones: encuentro sincrónico	Mónica Osorio y Vania Correa
16	Trabajo final: ensayo	Mónica Osorio y Vania Correa

Los contenidos del curso se trabajan por medio de la modalidad asincrónica que refiere a los momentos diferenciados de tiempo y espacio entre participantes. De esta forma, el estudiante trabaja con recursos previamente seleccionados, organizados y cargados. Con esto, se apela a la autonomía e independencia para gestionar tiempo y cumplir con las actividades. Se emplea la plataforma U-cursos.

VI. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

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 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.

Los recursos de aprendizaje empleados se encuentran disponibles en los distintos servicios que ofrece U-cursos. Así, los estudiantes pueden acceder a los contenidos en todo momento a través de la descarga de archivos, visualización de videos y lecturas complementarias.

VII. PROFESORES PARTICIPANTES

- **Profesores encargados:**

Mónica Osorio Vargas

monicaosorio@uchile.cl

Psicóloga educacional, especialista en orientación de jóvenes y adolescentes, con experiencia en docencia & e-learning. Mg. en Psicología de la Adolescencia, Mg. en Psicopedagogía y doctorante Educación y Sociedad en Universitat de Barcelona. Coordinadora CEACS.

- **Profesores Participantes:**

Vania Correa

vania.correa@uchile.cl

Psicóloga en práctica CEACS

VIII. **EVALUACIÓN.**

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.

Evaluaciones:

- Participación en foros	20%
- Trabajo individual de fin de unidad: análisis personal sobre el estrés	25%
- Trabajo individual de fin de unidad: planificación	25%
- Trabajo individual de fin de curso: ensayo	30%

Participación en foros

Cada semana se plantean preguntas de discusión en espacios colectivos para fomentar el vínculo entre pares. En específico, esto se realiza en la sección “Foros” de EOL. En total, son 10 foros y para acceder a la nota máxima se puede participar en un mínimo de 8 foros, por lo que cada estudiante puede seleccionar aquellas temáticas que más le interesan.

Trabajo individual de fin de unidad: análisis personal sobre el estrés

Busca que los y las estudiantes puedan aplicar lo que han aprendido sobre el estrés a lo largo del primer módulo, por medio del análisis de sus propias percepciones y vivencias respecto de este fenómeno.

Para esto, de forma individual deben escoger un contenido del módulo I que haya sido significativo y elaborar un post para Instagram difundiendo esta temática en estudiantes universitarios.

El trabajo se corrige mediante una rúbrica de que contempla los siguientes criterios:

- Abordaje de contenidos
- Claridad de contenidos
- Presentación de contenidos
- Comunicación oral o escrita
- Formato
- Plazo de entrega

Trabajo individual de fin de unidad: planificación

Por medio de este trabajo individual se busca que cada estudiante aplique los principales aprendizajes en torno a las estrategias de afrontamiento basadas en el aprendizaje en su propia experiencia personal. Para esto, se plantea un ejercicio de autorreflexión y análisis de las principales fortalezas y dificultades asociadas al proceso de estudio y su relación con el estrés.

El trabajo individual se corrige mediante una rúbrica de 44 puntos que contempla los siguientes criterios:

- Reflexión crítica ante proceso de autoevaluación
- Identificación de problemas significativos
- Identificación de causas del problema
- Identificación de soluciones del problema
- Planificación de “qué estudiar”
- Planificación de “para qué” y “por qué” estudiar
- Planificación de “cómo” lograr el objetivo de aprendizaje
- Planificación de “cuándo” y “cuánto” estudiar
- Planificación de “dónde” estudiar
- Expresión escrita
- Entrega a tiempo del trabajo

Trabajo individual de fin de curso: ensayo

La última evaluación del curso consiste en un breve ensayo en que se deben utilizar los conceptos revisados en el curso a través del análisis de una experiencia personal. Esto, con el objetivo de vincular los contenidos de la asignatura con la propia experiencia universitaria

La corrección se realiza mediante rúbrica de 45 puntos e integra los siguientes criterios de corrección:

- Inclusión de contenidos trabajados en el curso
- Experiencia universitaria
- Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción
- Estrategias de afrontamiento centradas en el aprendizaje
- Ajuste a los componentes de un ensayo
- Ortografía y redacción
- Formato
- Entrega en la fecha solicitada

IX. REQUISITOS DE APROBACIÓN

Se aplicarán los requisitos especificados en el reglamento general de la carrera. La nota final es el promedio ponderado de las evaluaciones descritas previamente. La nota de aprobación es 4,0.

75% de asistencia a clases sincrónicas, 100% de participación en foros

X. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

MÓDULO 1

- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2019) ¿Qué es el estrés? Youtube. <https://youtu.be/yedXhBl1kBo>
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2019) Fases del Estrés. Youtube. <https://youtu.be/5kc9N0UB9pQ>
- Cox, E. [TED-Ed] (2018) ¿Afecta el estrés a tu memoria? TED Talks: <https://youtu.be/hyg7lcU4g8E>
- Horesh, S. [TED-Ed] (2015) Cómo el estrés afecta tu cuerpo. Youtube. <https://youtu.be/v-t1Z5-oPtU>
- McGonigal, K. [TED] (2013) Cómo convertir al estrés en tu amigo. Youtube. <https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>
- Murgia, M. [TED-Ed] (2015) Cómo el estrés afecta tu cerebro. Youtube. <https://youtu.be/WuyPuH9ojCE>
- Osorio Vargas, M. (2016) Cómo manejar el estrés. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile

MÓDULO 2

- Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Identificar y seleccionar la información necesaria para trabajar. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
- Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Reconociendo las distintas estrategias y técnicas a utilizar. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
- Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Comprensión mediante la organización de la información. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
- Área de Orientación Psicoeducativa (2020) Estrategias y técnicas de estudio para las ciencias básicas. Serie: Estrategias y Técnicas de Estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
- CEACS (2020) Planificando objetivos de aprendizaje. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. Universidad de Chile
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) ¿Cómo puedo cumplir todas mis metas dentro del proceso universitario? Youtube. <https://youtu.be/pvj9IYGWw3s>
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) Cómo planificar una sesión de estudio. Youtube. https://youtu.be/HTIHdjXLz_s
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) Estrategias y técnicas de estudio. Youtube. <https://youtu.be/sYE1-pWf1qU>

MÓDULO 3

- Aguirre, C. [TED-Ed] (2015) ¿Qué podría pasar si no duermes? Youtube.
<https://youtu.be/dqONk48I5vY>
- CEACS (2020) Manejar la ansiedad ante las evaluaciones. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. Universidad de Chile
- CEACS (2020) Motivación para el estudio. Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. Universidad de Chile
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) Identificación de las Emociones. Youtube. https://youtu.be/___qC2tqRfw8
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) ¿Qué es la ansiedad?. Youtube. <https://youtu.be/1mgJn3Glyml>
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) La Motivación. Youtube. https://youtu.be/4FytM_VLvOg
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) Alimentación y estrés en la U: Entrevista al psicólogo Matías Ríos. Youtube. <https://youtu.be/cRv0gFI57pU>
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) Salud mental en la Universidad: Entrevista a la profesora Vania Martínez. Youtube. <https://youtu.be/RI5VzDPDfGk>
- Consultora Mindfulness [Consultora Mindfulness] (2015) Meditación en tres minutos. Youtube. <https://youtu.be/o5JXvzwamag>
- Consultora Mindfulness [Consultora Mindfulness] (2015) Meditación en cinco minutos. Práctica mindfulness para principiantes. Youtube. <https://youtu.be/cZdc0eiGj5E>
- Geller, S. [TEDx Talks] (2013) La Psicología de la automotivación. Youtube. <https://youtu.be/7sxpKhlbr0E>
- Marcu, S. [TED-Ed] (2015) Los beneficios de dormir bien. Youtube. <https://youtu.be/gedoSfZvBgE>
- Nacamulli, M. [TED-Ed] (2016) Cómo afecta tu cerebro lo que comes. Youtube. <https://youtu.be/xyQY8a-ng6g>
- Osorio, M. (2016) Cómo manejar las emociones. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Punset, E. [Elsa Punset] (2018) El Optimismo - Inteligencia Emocional. Youtube. <https://youtu.be/3CljAretswQ>
- Shapiro, S. [Palouse Mindfulness] (2017) El poder de Mindfulness: Lo que practicas se refuerza. Youtube. <https://youtu.be/uJrUe2meFm4>
- Winch, G. (2015). How to practice emotional first aid. Obtenido de TED Talks: <https://youtu.be/F2hc2FLOdhl>
- Waldinger, R. [TED] (2016) ¿Qué hace una buena vida? Lecciones del estudio más extenso sobre la felicidad. Youtube. <https://youtu.be/8KkKuTCFvzl>

Santiago, julio 2022.