

## MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO 2022

### I. IDENTIFICACIÓN

- Nombre de curso : Manejo del estrés académico
- Código : FAC320
- Carácter : Electivo (4 U. D.)
- Semestre : Primero
- Horas directas semanales : 2
- Días : Miércoles
- Horario : 13:30 horas
- Sala : por definir

### 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

<b>SESIÓN</b>	<b>FECHA</b>	<b>TEMA</b>	<b>PROFESOR</b>
1		Presentación del curso y de los participantes	Mónica Osorio
2		Qué es y cómo se produce el estrés	Mónica Osorio
3		Estresores	Mónica Osorio
4		Manifestaciones del estrés	Mónica Osorio
5		Trabajo grupal de fin de unidad: entrevista sobre el estrés	Mónica Osorio
6		Trabajo grupal de fin de unidad: entrevista sobre el estrés	Mónica Osorio
7		Planificación del estudio para afrontar el estrés	Mónica Osorio
8		Estudio efectivo para afrontar el estrés	Mónica Osorio
9		Trabajo individual de fin de unidad: planificación	Mónica Osorio
10		Autorregulación emocional	Mónica Osorio
11		Motivación y frustración	Mónica Osorio
12		Autocuidado para el bienestar	Mónica Osorio
13		Salud mental	Mónica Osorio
14		Trabajo grupal de fin de unidad: análisis de caso	Mónica Osorio
15		Trabajo individual de fin de curso: ensayo	Mónica Osorio

Los contenidos del curso se trabajan por medio de aula invertida, por lo que cada estudiante debe revisar los contenidos dispuestos en EOL en modalidad asincrónica previo a la clase, y luego, en el aula presencial se trabajarán de manera aplicada estos contenidos.

## 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 con metodología de aula invertida, principalmente mediante el uso de estrategias de orientación autogestionada e-learning y trabajo individual y entre pares en el aula presencial.

Los recursos de aprendizaje empleados se encuentran disponibles en EOL y 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, y participando de las instancias presenciales.

## 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:**

Luis Felipe Bustamante  
luisbustamante@uchile.cl

Psicopedagogo CEACS con experiencia en Orientación Psicoeducativa en Educación Superior. Ha desempeñado el rol de docente en modalidad presencial y virtual desde el 2017. Sus acciones profesionales se enmarcan en el Área en Formación de Competencias.

## 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 sumativas:

- |   |     |
|---|-----|
| - Trabajo grupal de fin de unidad: entrevista sobre el estrés | 25% |
| - Trabajo individual de fin de unidad: planificación          | 20% |
| - Trabajo grupal de fin de unidad: análisis de caso           | 25% |
| - Trabajo individual de fin de curso: ensayo                  | 30% |

### **Trabajo grupal de fin de unidad: entrevista sobre el estrés**

Busca que los y las estudiantes puedan demostrar lo que han aprendido sobre el estrés a lo largo del primer módulo, por medio del análisis de creencias y percepciones de otras personas respecto de este fenómeno. Para esto, en grupos, deben elaborar y aplicar una entrevista que aborde la temática del estrés.

El trabajo grupal se corrige mediante una rúbrica de 38 puntos que contempla los siguientes criterios:

- Planteamiento de preguntas de la entrevista
- Contenidos de las preguntas de la entrevista
- Presentación del entrevistado
- Análisis de la entrevista
- 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 grupal de fin de unidad: análisis de caso**

La tercera evaluación del curso consiste en un análisis de caso que busca que cada estudiante, de forma grupal, pueda identificar manifestaciones emocionales del estrés y estrategias de afrontamiento que permiten hacerle frente.

El análisis se corrige mediante una rúbrica de 48 puntos que contempla los siguientes criterios de evaluación:

- Identificación de factores emocionales involucrados
- Identificación de los factores motivacionales presentes
- Identificación de factores relativos al autocuidado para el bienestar
- Identificación de señales de alerta en salud mental
- Propuestas para la autorregulación emocional
- Propuestas para el manejo motivacional
- Propuestas en autocuidado para el bienestar
- Propuestas en salud mental
- 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. 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/pvj9lYGWw3s>
- CEACS [Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur] (2020) Cómo planificar una sesión de estudio. Youtube. [https://youtu.be/HTIHdjXLz\\_s](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](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](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, marzo 2022.**