

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 : A definir con estudiantes
- Horario : A definir con estudiantes
- 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	FECHA	TEMA	PROFESOR
1		Presentación del curso: módulo introductorio	Mónica Osorio
2		Qué es el estrés y cómo se manifiesta	Mónica Osorio
3		Estresores y manifestaciones	Mónica Osorio
4		Profundizando sobre el estrés: encuentro sincrónico	Mónica Osorio
5		Trabajo individual: entrevista sobre el estrés	Mónica Osorio
6		Planificación del estudio para afrontar el estrés	Mónica Osorio
7		Estudio efectivo para afrontar el estrés	Mónica Osorio
8		Profundizando sobre el aprendizaje: encuentro sincrónico	Mónica Osorio
9		Trabajo individual de 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		Profundizando sobre las emociones: encuentro sincrónico	Mónica Osorio
15		Trabajo final: ensayo	Mónica Osorio

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:**

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:

- | | |
|---|-----|
| - Participación en foros | 20% |
| - Trabajo grupal de fin de unidad: entrevista 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 U-Cursos. En total, son 9 foros y para acceder a la nota máxima se puede participar en un mínimo de 6 foros, por lo que cada estudiante puede seleccionar aquellas temáticas que más le interesan.

Trabajo individual 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 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

Santiago, marzo 2020.