



PROGRAMA DE CURSOS DE FORMACION GENERAL – CFG II Semestre 2018

1. NOMBRE DEL CURSO

“Manejo del estrés en la Universidad”

2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS

3. EQUIPO DOCENTE:

Profesor Responsable: María Victoria Zambrano Reyes
Profesor(es) Colaborador(es): Macarena Goñi – Lorena Ulloa
Ayudante(s): Andrea Bustos

4. DÍA Y HORARIO:

Jueves, 14:30-16:00

5. LUGAR:

ICEI, Sala A1

6. TIPO DE CRÉDITOS DE LA ASIGNATURA

SCT-Chile

7. NÚMERO DE CRÉDITOS

2 SCT - Chile



8. HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL DEL CURSO

1 hora y media semanal

9. HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL DEL CURSO

1 hora y media semanal

10. PROPÓSITO GENERAL DE LA ASIGNATURA

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 por el estudiante con el fin de favorecer una adecuada adaptación a las exigencias universitarias.

11. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Identificar los factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en el origen y mantenimiento del estrés académico
- Aplicar estrategias de autorregulación de las manifestaciones físicas y emocionales para el afrontamiento del estrés académico
- Reconocer en sí mismo tanto las manifestaciones del estrés como los recursos personales que permiten hacerle frente



12. COMPETENCIAS

X	Competencias genéricas propuestas como parte del Sello U. de Chile
	- Responsabilidad social y compromiso ciudadano
	- Capacidad crítica
x	- Capacidad autocrítica
	- Compromiso ético
	- Valoración y respeto por la diversidad y multiculturalidad
	- Compromiso con la preservación del medio ambiente
	- Capacidad de trabajo en equipo
x	- Capacidad de comunicación oral
x	- Capacidad de comunicación escrita
	- Habilidades en el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación

13. SABERES / CONTENIDOS

Los contenidos del curso se enmarcan en dos grandes ejes:

Conociendo el estrés académico

Ciclo y proceso del estrés

Neurología y fisiología del estrés

Tipos de estresores académicos

Manifestaciones emocionales del estrés (ansiedad, desmotivación, irritabilidad)

Manifestaciones físicas del estrés (musculares, gástricas, inmunes)

Manifestaciones conductuales del estrés (procrastinación, consumo de sustancias)

Regulando las manifestaciones del estrés

Planificación académica

Calidad de vida saludable (deporte, alimentación, sueño, recreación)

Técnicas de respiración para la autorregulación emocional

Atención plena o mindfulness para el afrontamiento del estrés y regulación emocional



14. 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 teóricos, de revisión de las principales teorías neuropsicofisiológicas acerca del estrés, con momentos prácticos, de experimentación y aplicación de técnicas de auto-observación y autorregulación emocional.

Los momentos teóricos se basarán en el uso de presentaciones tipo Power Point, guías de aprendizaje o análisis de videos como herramientas de apoyo. Y en los momentos prácticos se utilizarán técnicas de respiración profunda, ejercicios de mindfulness o atención plena para el afrontamiento del estrés.

15. METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de autoevaluación formativa del proceso y heteroevaluación sumativa por parte de los docentes. Se considera la utilización de rúbricas, bitácora de aprendizaje y observación directa.

Las evaluaciones corresponden a:

Trabajo en clases 1: 25%

Trabajo en clases 2: 25%

Trabajo en clases 3: 20%

Ensayo final: 30%

16. REQUISITOS DE APROBACIÓN

70% de asistencia

Promedio final 4,0

17. PALABRAS CLAVE

Competencias Genéricas, Manejo del estrés, Autorregulación emocional



18. BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquía, 3(2), 65-82.
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. Revista Chilena de Neuropsiquiatría, 48(4), 307-318.
- 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
- Marinkovic, P. (2010) Motivación: El Factor Esencial del Éxito. En: Kühne, W (Ed.) (2010) Guía de apoyo psicológico para universitarios. Universidad de Santiago de Chile. Santiago.
- Naranjo Pereira, M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. Revista Actualidades Investigativas en Educación, 8(1), 1-27.
- 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
- Osorio, M. (2016) Cómo manejar el estrés. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Osorio, M. (2016) Cómo manejar las emociones. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Osorio, M. (2017) Calidad de vida y bienestar. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Osorio, M. (2017) Organización y planificación para el estudio en la Universidad. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- 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>
- Siegel, R. (2011). La Solución Mindfulness. Prácticas Cotidianas para Problemas Cotidianos. Bilbao: Editorial Desclée Brouwer. 474 páginas
- Simón, V. (2011). Aprender a Practicar Mindfulness. España: Sello Editorial. 220 páginas



19. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista de Psicología Científica*, 8(17).
- Davis, M y Eshelman, E (2002) *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Goleman, D (2013) *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Barcelona. Ediciones B,S.A.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona. Editorial Kairós.
- Polanco, A. (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Redolar, D. (2011) *El cerebro estresado*. Barcelona. Editorial UOC.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2013). *Mindfulness para Reducir el Estrés. Una Guía Práctica*. Barcelona: Editorial Kairós. 264 páginas
- Williamson, A (2006) *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una guía más equilibrada*. Sevilla. Desclée de Brouwer

20. RECURSOS WEB - links

- Aguirre, C (2015) What would happen if you didn't sleep. TED Talks: <https://youtu.be/dqONk48I5vY>
- Foster, R (2013) Why do we sleep?. TED Talks: <https://youtu.be/LWULB9Aoopc>
- Horesh, S. (2015) How stress affects your body. TED Talks: <https://youtu.be/v-t1Z5-oPtU>
- Kwartler, D., (2018) What causes insomnia? TED Talks: <https://youtu.be/j5Sl8Ly17k8>
- Levitin, D. (2012). How to stay calm when you know you'll be stressed. Obtenido de TED Talks: <https://youtu.be/8jPQjjsBblc?list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>
- Marcu, S (2015) The benefits of a good night's sleep. TED Talks: <https://youtu.be/gedoSfZvBgE>
- McGonigal, K (2013) How to make stress your friend. TED Talks: <https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>
- Murgia, M (2015) How stress affects your brain. TED Talks: <https://youtu.be/WuyPuH9ojCE>
- Nacamulli, M (2016) How the food you eat affects your brain. TED Talks: <https://youtu.be/xyQY8a-ng6g>
- Pink, D. (2009). The Puzzle of Motivation. TED Talks: <https://youtu.be/rrkrvAUbU9Y>
- Ricard, M (2008) The habits of happiness. TED Talks: <https://youtu.be/vbLEf4HR74E>
- Shapiro, S (2017) The Power of Mindfulness: What You Practice Grows Stronger. TED Talks: <https://youtu.be/leblJdB2-Vo>
- Simón, V. (2011). Mindfulness. Lista de reproducción: https://www.youtube.com/watch?v=_yjgcb5MEGw&list=PL72FFAA19DE78E446
- TED-Ed (2015) 3 tips to boost your confidence. TED Talks: https://youtu.be/l_NYrWqUR40
- Winch, G. (2015). How to practice emotional first aid. Obtenido de TED Talks: <https://youtu.be/F2hc2FLOdhl>



World Health Organization (2012) I had a black dog, his name was depression.
<https://youtu.be/XiCrniLQGYc>