

## PROGRAMA DE CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG) Semestre 2019-01

### 1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

Nombre	Manejo del estrés en la Universidad – Campus Juan Gómez Millas
Código	

### 2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS

--

### 3. PALABRAS CLAVE

Estrés académico; autocuidado; calidad de vida; autorregulación emocional
---

### 4. EQUIPO DOCENTE

Docente responsable	María Victoria Zambrano
Docente(s) colaborador(a, es)	Macarena Goñi
Ayudante	

### 5. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

Duración del curso	Semestral
Nº de semanas	16 semanas
Sesiones presenciales	1 sesión presencial de 1,5 horas (90 minutos) a la semana
Trabajo no presencial	1,5 horas (90 minutos) a la semana, aproximadamente
Nº de créditos SCT	2 SCT

### 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 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.

## 8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO

- 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.

## 9. SABERES FUNDAMENTALES / 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

## 10. 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.

## 11. 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%

## 12. REQUISITOS DE APROBACIÓN

1. Asistencia al 75% de las sesiones presenciales del curso, como mínimo.
2. Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.

## 13. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA 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

#### 14. 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

#### 15. RECURSOS WEB

- 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/j5SI8Ly17k8>
- 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/lebJdB2-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](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>