

ECAD 

ENCUENTRO DE
CENTROS DE
APOYO A LA
DOCENCIA

6 y 7 de Diciembre de 2017
Universidad del Desarrollo
Santiago

PONENTE:

Katherin Quintana Silva

INSTITUCIÓN:

Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA:

Manejo del Estrés Académico. Curso electivo para pregrado

DOCENTE RESPONSABLE

Mónica Osorio Vargas

EQUIPO DOCENTE

Katherin Quintana Silva

María Jesús González Le-Beuffe

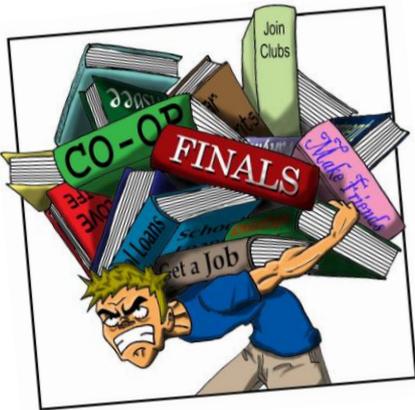
CURSO: MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO



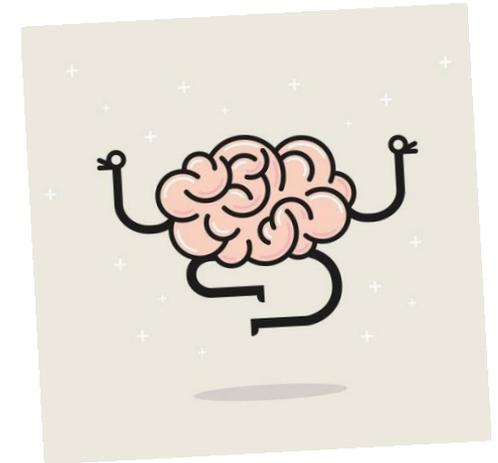
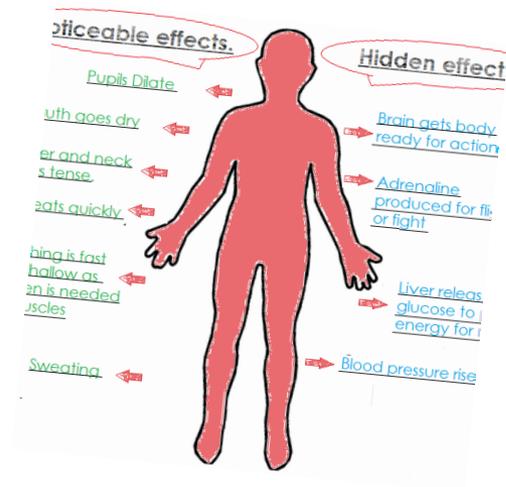
- El estrés académico es uno de los principales factores asociados a la reprobación de cursos y abandono de los estudios.
- Entregar herramientas para un mejor afrontamiento y adaptación es trascendente y propicio en nuestro contexto universitario.

CONTENIDOS

- Manifestaciones del estrés



- Factores que influyen en el estrés



- Recursos personales para hacer frente al estrés

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

Modalidad

Electivo

18 sesiones

Metodología

Activo
participativo

Formato taller

Destinatarios

Estudiantes
de pregrado
de Campus
Sur de la
Universidad
de Chile

PARTICIPANTES EN LA PRIMERA VERSIÓN II SEM 2017

Facultad	Inscritos
F. Ciencias Forestales y de la Conservación de la Naturaleza (FCFCN)	15
F. Ciencias Agronómicas (FCA)	26
F. Ciencias Veterinarias (FAVET)	13
Total	54

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

Estructura de la clase

1. Revisión de contenidos

1. Estresores académicos
2. Fases del estrés
3. Sistemas involucrados
4. Manifestaciones físicas y emocionales
5. Inteligencia emocional: motivación, habilidades sociales, resolución de conflictos
6. Salud mental
7. Estrategias de: planificación, autocuidado

2. Actividad grupal

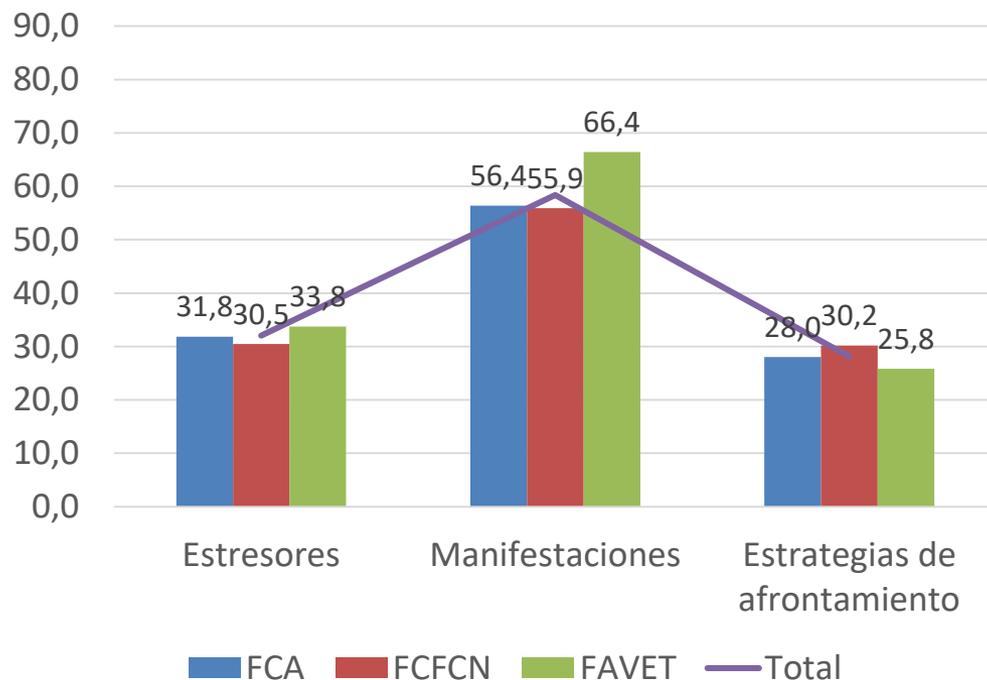
1. Collage
2. Puzzle
3. Debate y diálogo
4. investigación

3. Técnica aplicada

1. Relajación: Jacobson, autógena
2. Mindfulness
3. Respiración
4. Yoga
5. Imaginería

Caracterización de los estudiantes vía instrumentos psicométricos

Resultados Inventario SISCO



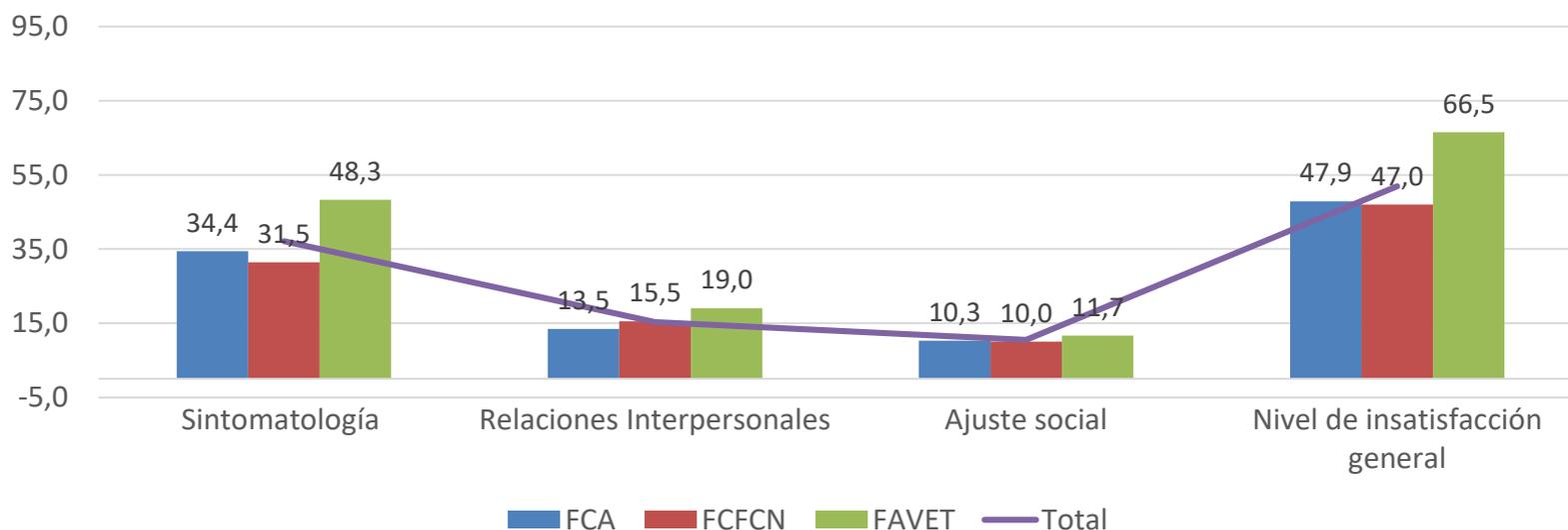
Percepción del estrés	
0-15	Bajo reconocimiento
16-30	Normal
31-44	Alto
45->	Muy alto

Manifestaciones	
0-27	Nula reacción
28-50	Baja
51-72	Fuerte
72->	Desbordada

Estrategias de afrontamiento	
0-15	Nulo uso
16-30	Bajo
31-44	Elevado
44->	Excesivo

Caracterización de los estudiantes vía instrumentos psicométricos

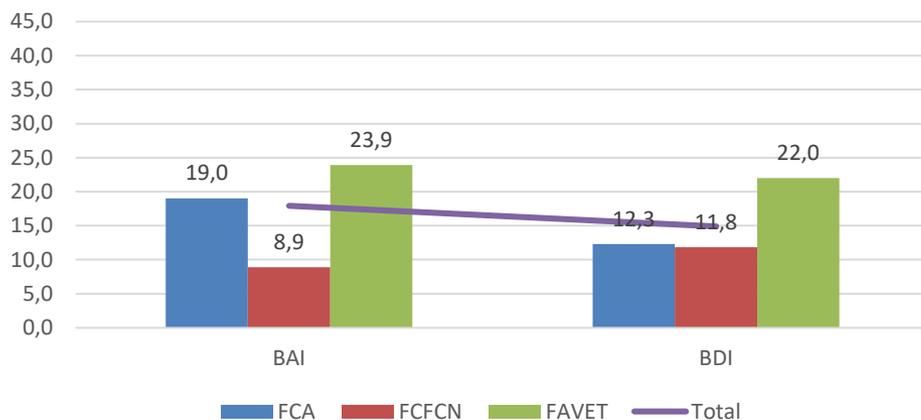
Resultados OQ45



	Puntaje alto sobre:
Escala total – nivel general de insatisfacción	73
Sintomatología general	43
Insatisfacción con las relaciones interpersonales	16
Insatisfacción con el rol social	14

Caracterización de los estudiantes vía instrumentos psicométricos

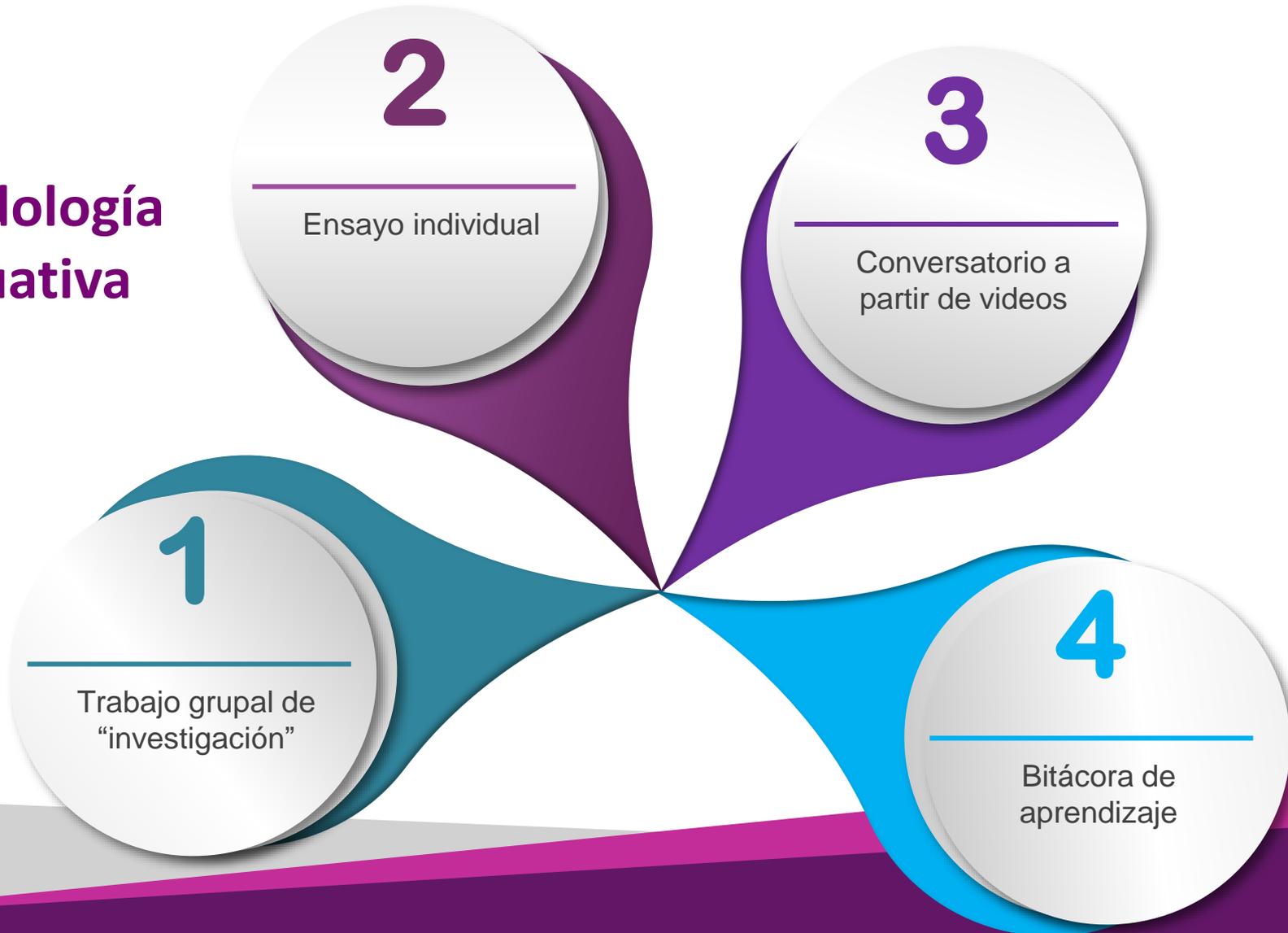
Resultados Inventario de Beck para la Ansiedad (BAI) y para la Depresión (BDI)



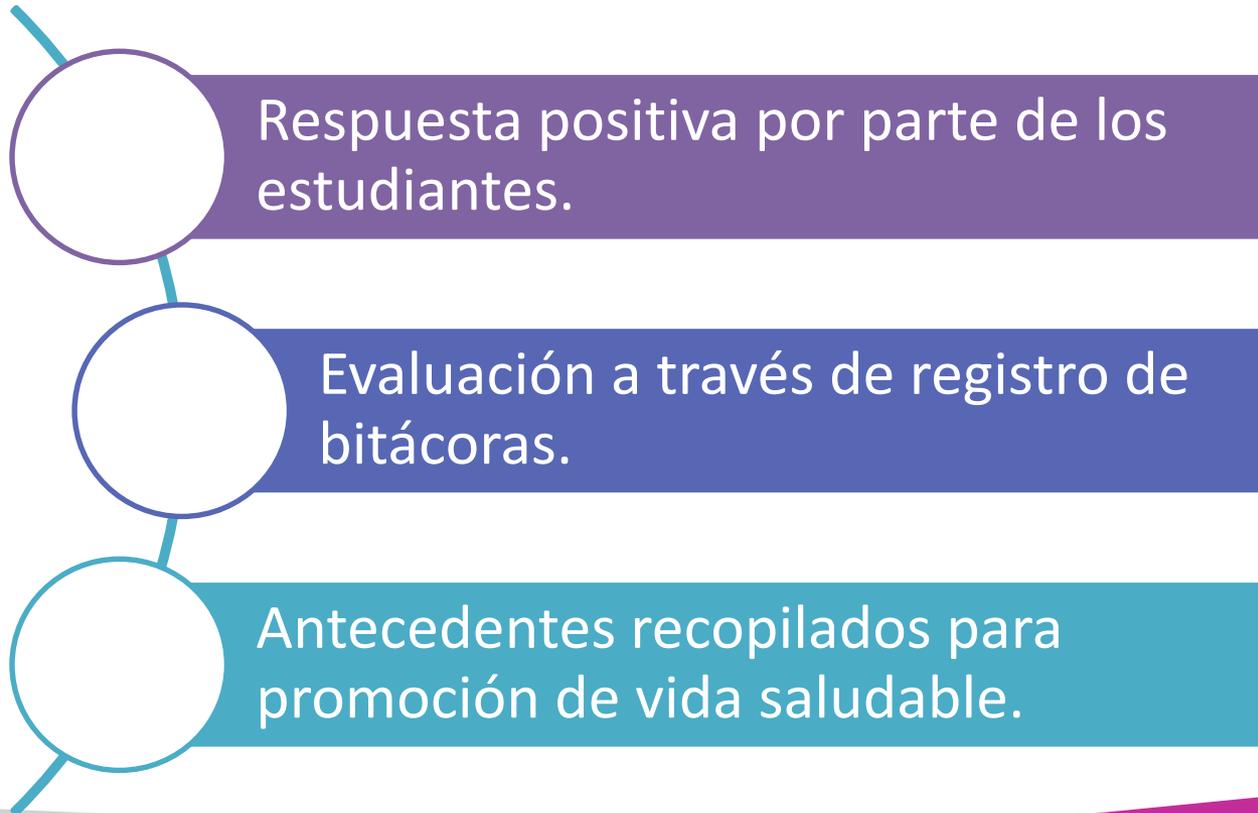
BAI	
0 – 21	Baja, no hay signos de ansiedad
22 – 35	Ansiedad Moderada
36 y más	Presencia de ansiedad- severo-

BDI	
0 – 9	No hay sintomatología depresiva
10 – 18	Leve sintomatología depresiva
19 – 29	Moderada sintomatología depresiva
30 o más	Presencia de sintomatología depresiva

Metodología Evaluativa



RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS



OBSTÁCULOS O DIFICULTADES ENCONTRADAS

Aprendizaje pasivo.

Dificultades emocionales
como ansiedad y poca
motivación.

Constante adaptación a los
distintos escenarios y
búsqueda de formas de
participación activa.

PROYECCIONES Y RECOMENDACIONES

Flexibilizar y adaptarse a cada grupo según características y necesidades.

Conocer el proceso y los avances de los estudiantes.

Revisar bitácoras de estrés y apreciaciones personales.

Analizar el impacto causado en el proceso

CONCLUSIONES

Entregar conocimiento del estrés permite al estudiante:

Mantener una vida saludable.

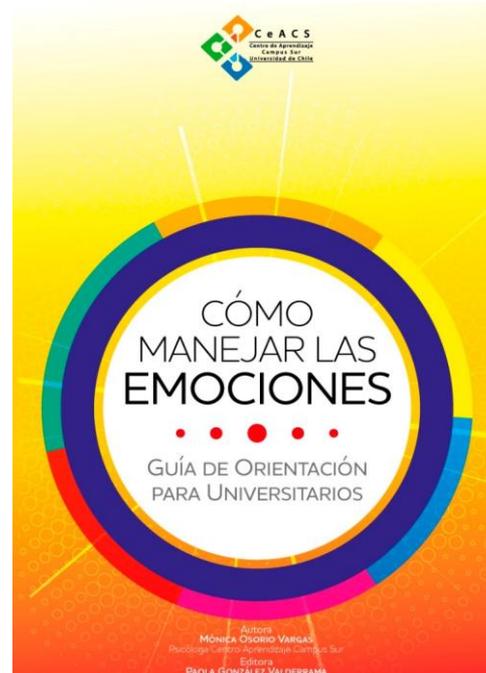
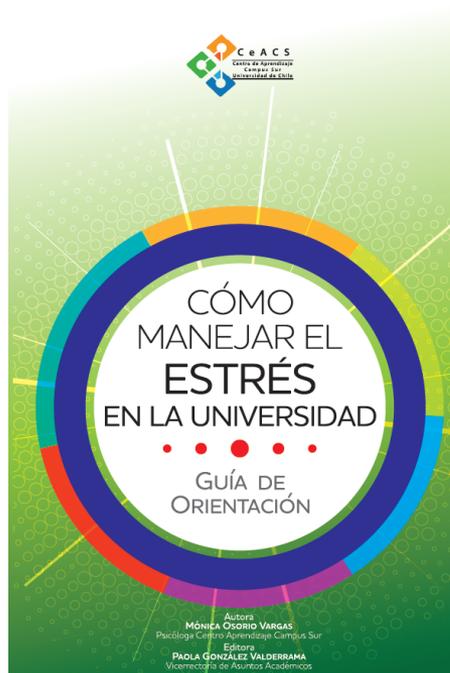
Ayudar a su rendimiento y aprendizaje.

Conservar niveles de estrés bajos.

Generar ambiente o clima positivo.

Tener vínculos saludables en el sistema educativo.

www.uchile.cl/ceacs
“Documentos descargables”



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. Revista EDUMECENTRO, 7(2), Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara.
- Barra, E., Cerna, R., Kramm, D., & Véliz, V. (2006). Problemas de Salud, Estrés, Afrontamiento, Depresión y Apoyo Social en Adolescentes. Terapia Psicológica, 24(1), 55-61.
- Barraza, A. (2011). La Gestión del Estrés Académico por parte del Orientador Educativo: el Papel de las Estrategias de Afrontamiento. Revista Visión Educativa IUNAES, 5(11), 36-44.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. Revista de Psicología. Universidad de Antioquía, 3(2), 65-82.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.
- Gaeta González, M., & Martín Hernández, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium. Revista de Humanidades*, 15, 327-344.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Biblioteca de Psicología.
- Pulido Rull, M., Serrano Sánchez, M., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M., Hidalgo Montiel, P., & Vera García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1) , 31-37.



NOMBRE DE LOS PONENTES:

Katherin Quintana Silva

CORREO ELECTRÓNICO:

Katherin.quintana@uchile.cl