

PROGRAMA DE ASIGNATURA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG)

2° semestre 2024

Departamento de Pregrado
Vicerrectoría de Asuntos Académicos
Universidad de Chile

1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

Nombre	Autocuidado y Promoción de la Salud Mental
Código	VA-01-0327-177

2. NOMBRE DEL CURSO EN INGLÉS

Self-Care and Promotion of Mental Health

3. EQUIPO DOCENTE

Docentes responsables	Unidad académica
Karla Reyes	Departamento de Pregrado, Vicerrectoría de Asuntos Académicos
Irma Ahumada Valdivia	Dirección de Salud Estudiantil, Vicerrectoría de Asuntos Estudiantiles y Comunitarios

Docentes colaboradores/as	Unidad académica
Viviana Guajardo Tobar	Facultad de Medicina
José Manosalva	Facultad de Economía y Negocios
Felipe Jorquera	Unidad de Aprendizaje, Departamento de Pregrado, Vicerrectoría de Asuntos Académicos

Ayudante	
-----------------	--

4. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

Duración total del curso	17 semanas
Nº máximo de horas de trabajo sincrónico / presencial semanal	1,5 horas
Nº máximo de horas de trabajo asincrónico / no presencial semanal	1,5 horas
Nº de créditos SCT	2 SCT

5. MODALIDAD, DÍA Y HORARIO

Modalidad	Presencial
Día	Jueves
Horario	15:00 a 16:30 horas
Lugar	Casa Central

6. COMPETENCIAS SELLO A LAS QUE CONTRIBUYE EL CURSO

	1. Capacidad de investigación, innovación y creación
	2. Capacidad de pensamiento crítico y autocrítico
	3. Capacidad para comunicarse en contextos académicos, profesionales y sociales
X	4. Compromiso ético y responsabilidad social y ciudadana
X	5. Compromiso con el desarrollo humano y sustentable
	6. Compromiso con el respeto por la diversidad y multiculturalidad
	7. Compromiso con la igualdad de género y no discriminación

7. PROPÓSITO FORMATIVO DEL CURSO

El curso “Autocuidado y Promoción de la Salud Mental” tiene como propósito psicoeducar a los estudiantes en la importancia del cuidado de sí mismos y de sus pares, facilitando la adquisición de herramientas para el autocuidado, el afrontamiento de situaciones de crisis y la generación de acciones para la promoción de la salud mental en su comunidad.

El curso contribuye a la formación integral de las y los estudiantes, ya que favorece su desarrollo personal y les permite comprenderse como sujetos activos en la promoción de la salud mental tanto personal como de su comunidad. Lo anterior aporta al desarrollo de sus potencialidades personales y a la participación ética, solidaria y responsable hacia el resto de la comunidad universitaria.

Este curso está pensado para ser un espacio de encuentro entre estudiantes de diversas carreras, realidades y experiencias, que en un marco de respeto, inclusión y colaboración puedan trabajar juntas/os por el cuidado del bienestar personal y de la comunidad estudiantil.

8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO

1. El/la estudiante comprende la relevancia de la promoción de la salud mental estudiantil en el contexto universitario.
2. El/la estudiante distingue y aplica distintas estrategias de autocuidado y de promoción de la salud mental, transferibles al contexto universitario y a su vida cotidiana.
3. El/la estudiante reflexiona sobre su rol en la promoción del bienestar y la salud mental en el espacio universitario.

9. SABERES FUNDAMENTALES O CONTENIDOS

Unidad de Aprendizaje	Contenidos	Indicadores de Aprendizaje
Unidad 1. Salud mental universitaria: contexto e importancia de la promoción en su abordaje	<p>Contexto de la salud mental universitaria.</p> <p>Modelo de abordaje multinivel de la salud mental.</p> <p>El rol de la comunidad en la promoción de la salud mental universitaria.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica los factores que inciden en la salud mental universitaria. 2. Comprende el abordaje de la salud mental desde un modelo multinivel. 3. Reconoce la importancia de la promoción de la salud mental universitaria y el rol de la comunidad en este abordaje.
Unidad 2. Estrategias de autocuidado	<p>Estrés y ansiedad</p> <p>Importancia, dimensiones y estrategias de autocuidado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Dimensión física</u>: higiene de sueño, alimentación y actividad física - <u>Dimensión psicológica</u>: gestión emocional y autoestima - <u>Dimensión social</u>: vínculos, habilidades de escucha y comunicación, Primera Ayuda Psicológica 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce la importancia y dimensiones del autocuidado. 2. Conoce y aplica diferentes estrategias de autocuidado. 3. Aplica herramientas para brindar una primera ayuda psicológica.
Unidad 3. Iniciativas de promoción de la salud mental en el espacio universitario	<p>Experiencias de promoción de salud mental universitaria.</p> <p>Diseño de una acción de promoción de salud mental en el espacio universitario.</p> <p>Retroalimentación entre pares y reflexión sobre el alcance del rol de la comunidad estudiantil en la promoción de la salud mental en el espacio universitario.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Propone una acción orientada a promover la salud mental estudiantil en el contexto universitario. 2. Reflexiona junto a sus pares sobre el alcance del rol de los estudiantes en la promoción de la salud mental universitaria.

10. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN: PLAN DE TRABAJO

A) Descripción general de la metodología y la evaluación del curso:

Este curso está organizado con una estructura de clases semanales presenciales que se realizan todos los jueves a las 15:00 horas. Además, se contempla tiempo de estudio autónomo a través de la revisión de recursos disponibles en U-Cursos.

La mayoría de las clases tendrá una duración de 1,5 horas. Sin embargo, habrá 3 sesiones que tendrán una duración de 2 horas (semanas 5 y 9).

La metodología de las clases es teórico-práctica, buscando promover una participación activa de los estudiantes, la vinculación entre pares y la adquisición de herramientas de cuidado. En las distintas sesiones podrás compartir con compañeras/os, intercambiar experiencias, reflexionar sobre situaciones de la vida universitaria y aplicar lo aprendido.

Para la evaluación de los aprendizajes, se contempla la realización de bitácoras de aprendizaje, la creación de casos con aplicación de estrategias de primera ayuda psicológica y la presentación de una propuesta de acción de promoción de salud mental entre pares en el contexto universitario.

A continuación, se detallan cada una de las **evaluaciones** del curso:

- **Bitácora de Aprendizaje:** es un documento en el que irás trabajando durante distintos momentos del CFG y que busca promover la reflexión individual y fomentar el análisis en torno a las experiencias durante el curso.

El desarrollo de la bitácora consta de **2 entregas** (20% la primera y 25% la segunda).

- **Creación de casos y aplicación de estrategias de primera ayuda psicológica:** evaluación en clases donde en un trabajo grupal deberás elaborar un caso tomando elementos revisados y de tu propia experiencia y aplicar acciones para brindar una primera ayuda a una persona en crisis.
- **Propuesta de acción de promoción de salud mental entre pares en el espacio universitario:** en la Unidad 3, y ya casi finalizando el curso, deberás diseñar grupalmente una iniciativa de promoción de salud mental en el contexto universitario y presentarla en clases al resto de las/os compañeras/os.

B) Resumen del esquema de evaluaciones calificadas del curso:

Actividad evaluada	Tipo de actividad	Ponderación en nota final	Semana estimada de entrega
Bitácora de Aprendizaje N° 1	individual	20%	Semana 5
Bitácora de Aprendizaje N° 2	individual	25%	Semana 10
Creación de casos y aplicación de estrategias de primera ayuda psicológica (trabajo en clase)	grupal	30%	Semana 13
Presentación de propuesta de acción de promoción de SM entre pares	grupal	25%	Semana 16

C) Planificación y cronograma preliminar del curso:

Semana	Fecha	Actividades		Evaluación
		Presenciales	No presenciales Trabajo autónomo	
1	15-ago	Feriado	Lectura: OMS (2022). <i>Salud mental, fortalecer nuestra respuesta.</i> https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response	
2	22-ago	Bienvenida y revisión del programa. Concepto de Salud Mental.	Lectura: Introducción de Muñoz-Albarracín, M., Mayorga-Muñoz, C. y Jiménez-Figueroa, A. (2023). Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. <i>Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud</i> , 21(2), 1-27. https://revistaumanizales.cinde.org.co/rlc/sni/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/5428/1208	
3	29-ago	Contexto de la salud mental universitaria Adulthood Emergente Modelo de abordaje multinivel de la salud mental. Reflexión grupal sobre los factores de la vida universitaria que influyen en la salud mental estudiantil.	Avance en Bitácora de Aprendizaje	

4	05-sep	Estrés y ansiedad	Avance en Bitácora de Aprendizaje	
5	12-sep	Autocuidado Dimensión física del autocuidado: - Higiene sueño - Alimentación - Actividad física	Lectura: pg. 127 a 133 de: Cancio-Bello, C., Lorenzo, A. y Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. <i>Informes Psicológicos</i> , 20(2), pp. 119-138. https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200/101	Entrega Bitácora de Aprendizaje N° 1
6	16-sep	SEMANA DE PAUSA TRANSVERSAL		
7	26-sep	Dimensión psicológica del autocuidado: - Gestión de emociones	Avance en Bitácora de Aprendizaje	
8	03-oct	Dimensión psicológica del autocuidado: - Autoestima	Avance en Bitácora de Aprendizaje	
9	10-oct	Estrategias de respiración y meditación.	Lectura: Gutiérrez, G. S. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. <i>Revista electrónica de psicología Iztacala</i> , 14(2), 223. https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/26036	
10	17-oct	Dimensión social del autocuidado: - Vínculos en etapa universitaria - Escucha activa y comunicación asertiva		Entrega de Bitácora de Aprendizaje N° 2
11	24-oct	Dimensión social del autocuidado: - Primera Ayuda Psicológica (teórico)	Revisión guía PAP	
12	31-oct	Feriado	Feriado	
13	07-nov	Dimensión social del autocuidado: - Primera Ayuda Psicológica (práctico) - Evaluación en clase: Creación de casos y aplicación de estrategias de Primera Ayuda Psicológica (PAP)		Evaluación en clase: creación de casos y aplicación de estrategias de PAP

14	14-nov	- Experiencias de promoción de salud mental estudiantil entre pares - Trabajo grupal (en clase): propuesta de acción de promoción de SM entre pares	Trabajo en propuesta grupal	
15	21-nov	Trabajo grupal: propuesta de acción de promoción de SM entre pares	Trabajo en propuesta grupal	
16	28-nov	Presentación de propuesta de acción de promoción de SM entre pares		Evaluación en clase: presentación de propuesta grupal
17	05-dic	Clase de evaluación del CFG y cierre		

11. REQUISITOS DE APROBACIÓN

- Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.
- **80% de asistencia** a las clases presenciales.

12. RECURSOS DE APRENDIZAJE O BIBLIOGRAFÍA BÁSICA OBLIGATORIA

OMS (2022). Salud mental, fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Muñoz-Albarracín, M., Mayorga-Muñoz, C. y Jiménez-Figueroa, A. (2023). Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 1-27. <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rlicsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/5428/1208>

Cancio-Bello, C., Lorenzo, A. y Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), pp. 119-138. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200/101>

Gutiérrez, G. S. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 223. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repj/article/view/26036>

13. RECURSOS ADICIONALES O BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Lecturas:

Barrera-Herrera, A. y Vinet, E. (2017). Adulter emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, vol. 35, Nº 1, 47-56.
<https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v35n1/art05.pdf>

Martínez, P., Jiménez-Molina, A., Mac-Ginty, S., Martínez, V. y Rojas, G. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una mirada de alcance con meta-análisis. *Terapia Psicológica*, vol.39, no.3.
<https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v39n3/0718-4808-terpsicol-39-03-0405.pdf>

Grupo de Trabajo sobre Salud Mental U. de Chile (2020). Informe final: Propuesta para la Promoción del Bienestar y Cuidado de la Salud Mental en la comunidad universitaria, con énfasis en los estudiantes. <https://medicina.uchile.cl/dam/jcr:99cf0709-b082-4641-8f85-f3bc4bdaf9b6/03.-Informe.Final.Grupo.Trabajo.Salud.Mental-min.pdf>

OMS. (2004). Promoción de la salud mental. conceptos, evidencia emergente y práctica. Informe compendiado.
http://www.asmi.es/arc/doc/promocion_de_la_salud_mental.pdf

Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: Construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242014000200011

Aceituno, R. y Jáuregui, G. (2022). Salud mental universitaria: voces, trayectorias y prácticas situadas. Social-ediciones. <https://libros.uchile.cl/1332>

Minsal (2018). Salud mental en la atención primaria de salud: orientaciones. Dirigido a los equipos de salud. <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/01/016.Salud-Mental.pdf>

Zubieta, e., Muratori, M. y Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad* vol.3 no.1.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752012000100005

Jané-Llopis, E. (2014). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* no.89 Madrid ene./mar.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000100005

García, M., Mena, A., Lineros, C., Botello, B., García-Cubillana, P. y Huertas, A. (2011). Activos para la salud y promoción de la salud mental. Experiencia formativa. Escuela Andaluza de Salud Pública.
https://www.easp.es/project/activos_para_la_salud_y_promocion_de_la_salud_mental/

Artículos psicoeducativos web Conciencia saludable:
<https://concienciasaludable.cl/psicoeducacion/>

Videos:

Cómo afecta el estrés a tu cerebro: <https://www.youtube.com/watch?v=ErwsvlqoRyl>

¿Cuáles podrían ser las consecuencias de no dormir?:
<https://www.youtube.com/watch?v=czCphrEerwg>

Los beneficios del ejercicio para tu cerebro:
<https://www.youtube.com/watch?v=PXvz8zyuob0>

Cómo afecta tu cerebro lo que comes: <https://www.youtube.com/watch?v=xyQY8a-ng6g&t=112s>

Meditación y estrés: <https://www.youtube.com/watch?v=Vg5sfCX8B8I>