

**PROGRAMA DE CURSO**

Unidad Académica		Tipo de actividad curricular	
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas		Electivo de Formación general (CFG) y Electivo Complementario (artístico o deportivo)	
Semestre	SCT	Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo no presencial
Otoño/ Primavera	2	2	1
Nombre de la actividad curricular		Nivel para el que se propone	
APRENDIZAJE INTEGRAL EN LA UNIVERSIDAD		Primer Año - Segundo Año	
PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO			
<p>Este curso de Formación General (CFG) tiene como propósito acompañar y fortalecer, desde una mirada integral, el proceso de adaptativo y de progresión académica de estudiantes de primer y segundo año en contextos universitarios, consolidando herramientas claves para un desempeño académico consciente y sostenido en el tiempo.</p> <p>Desde una perspectiva metacognitiva, se promoverá el desarrollo de habilidades que favorezcan el aprendizaje autónomo, reflexivo y estratégico, permitiendo a las y los estudiantes enfrentar de manera más efectiva las demandas de su formación profesional.</p> <p>Asimismo, se fortalecerán habilidades socioemocionales orientadas a mejorar el bienestar, el sentido de pertenencia y la vinculación con la carrera. Se espera que las y los estudiantes puedan establecer relaciones interpersonales saludables, integrarse de manera activa al entorno universitario, expresarse con seguridad y asertividad, favoreciendo su desarrollo personal y futuro desempeño laboral.</p> <p>A lo largo del desarrollo de las clases, las y los estudiantes reciben acompañamiento y orientación psicoeducativa en los siguientes ámbitos:</p> <p><b>I. Fortalecimiento de la vida académica y personal.</b></p> <p><b>II. Capacidad metacognitiva como pilar fundamental de la formación profesional.</b></p> <p><b>III. Inteligencia Emocional y Habilidades socioemocionales.</b></p> <p>De manera específica, se abordarán contenidos relacionados con la orientación y exploración vocacional, la gestión eficiente del tiempo, técnicas de estudio efectivas, el fortalecimiento de la atención, concentración y memoria, así como la autorregulación del estrés académico y emocional. Además, de la autoestima académica, pensamiento crítico, la toma de decisiones informadas y la comunicación asertiva, competencias esenciales para el éxito académico y personal.</p> <p><b>Requisitos de Aprobación:</b></p> <p>1. Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.</p> <p>2. 70% de asistencia mínima.</p>			
RESULTADOS DE APRENDIZAJE			

RA1. Comprender los procesos de adaptación a la vida universitaria, integrando el análisis de desafíos personales y académicos, la gestión autónoma del aprendizaje y la reflexión vocacional, con el fin de fortalecer su sentido de pertenencia, motivación y proyección en la carrera elegida.

RA2. Valora las propias habilidades de autogestión, y fortalece la capacidad metacognitiva que facilita el proceso de aprendizaje consciente, autónomo, autorregulado y estratégico. Reformulando un plan de acción para enfrentar exitosamente la trayectoria académica.

RA3. Desarrollar autoconocimiento y autorregulación personal mediante la identificación de emociones, pensamientos y conductas, incorporando estrategias de autocuidado, comunicación asertiva y toma de decisiones, con el fin de favorecer su bienestar, desempeño académico y adaptación a la vida universitaria.

Al finalizar el curso, se espera que las y los estudiantes logren mayor autoconocimiento en relación con la mejor manera de aprender y relacionarse según sus propias características, potencialidades y dificultades, como también estrategias de autocuidado para transitar de manera favorable y exitosa la trayectoria universitaria.

RA a que contribuye la Unidad	Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
Comprender los procesos de adaptación a la vida universitaria, integrando el análisis de desafíos personales y académicos, la gestión autónoma del aprendizaje y la reflexión vocacional, con el fin de fortalecer su sentido de pertenencia, motivación y proyección en la carrera elegida.	I	<b>Fortalecimiento de la vida académica y personal</b>	4
Contenidos/Temas		Indicadores de desempeño	
Metacognición y desafíos en la vida universitaria		<p>1.1.1. Analiza los cambios y desafíos que implica la experiencia universitaria en comparación con etapas educativas anteriores, reconociendo cómo estas diferencias impactan en su manera de aprender y afrontar nuevas exigencias.</p> <p>1.1.2. Identifica dificultades personales y académicas presentes en su trayectoria universitaria, proponiendo acciones y estrategias que promuevan el aprendizaje autónomo y consciente, fundamentadas en principios de metacognición y basadas en información científica que desmitifique ideas erróneas sobre el funcionamiento del cerebro (neuro-mitos).</p>	

Autonomía y progresión académica	<p>1.2.1. Identifica y aplica estrategias de autogestión para organizar sus actividades académicas y personales, optimizando su tiempo y recursos para mejorar su desempeño y bienestar.</p> <p>1.2.2. Conocer los recursos y redes de apoyos institucionales disponibles en la facultad y universidad para potenciar su proceso formativo.</p> <p>1.2.3. Diseña y plantea un plan de desarrollo académico y personal a mediano y largo plazo, estableciendo metas claras y realistas que orienten su trayectoria universitaria y profesional.</p>
Autoconocimiento y Motivación	<p>1.3.1 Reconoce y explica los distintos tipos de motivación académica (interna y externa), analizando cómo influyen en su proceso de aprendizaje.</p> <p>1.3.2 Identifica las principales causas y consecuencias de la desmotivación académica, proponiendo estrategias de reflexión vocacional para afrontarla de manera proactiva.</p> <p>1.3.3 Formula objetivos personales y académicos que integren expectativas internas y externas, destacando su importancia para el desarrollo en el contexto universitario.</p>

RA a que contribuye la Unidad	Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
Valora las propias habilidades de autogestión, y fortalece la capacidad metacognitiva que facilita el proceso de aprendizaje consciente, autónomo, autorregulado y estratégico. Reformulando un plan de acción para enfrentar exitosamente la trayectoria académica.	II	<b>Capacidad metacognitiva como pilar fundamental de la formación profesional.</b>	5
Contenidos/Temas		Indicadores de desempeño	
Procesos cognitivos implicados en el aprendizaje		<p>2.1.1 Identifica los principales procesos cognitivos (atención, percepción, memoria, pensamiento y lenguaje) y su rol en el aprendizaje académico.</p> <p>2.1.2 Reconoce cómo los procesos cognitivos influyen en su propio desempeño académico, identificando fortalezas y dificultades personales en dichos procesos.</p> <p>2.1.3 Aplica estrategias prácticas para fortalecer procesos cognitivos claves (como la atención sostenida, la organización de la información o la memoria de trabajo) en contextos de estudio.</p>	

Factores potenciadores del aprendizaje	<p>2.2.1 Explica cuáles son los factores que favorecen los aprendizajes y cómo estos influyen positiva o negativamente el rendimiento académico.</p> <p>2.2.2 Realiza un plan de acción que integre técnicas de estudios personalizadas y procesos metacognitivos</p>
Aprendiendo a aprender	<p>2.4.1 Infiere los diferentes conceptos y procesos involucrados en la metacognición.</p> <p>2.4.2. Analiza y explica la relación entre la metacognición y los hábitos de estudios y cuál es la importancia del desarrollo de estas habilidades para un tránsito académico exitoso.</p>
Planificación efectiva del tiempo en la vida universitaria	<p>2.5.1 Descubrimiento personal del tipo de procrastinador y cómo combatir este hábito.</p> <p>2.5.2 Describe las ventajas y desventajas de organizar el tiempo, considerando los distintos contextos y situaciones personales, en función de una planificación personalizada que le permita optimizar tiempos de estudio y tiempos de ocio.</p> <p>2.5.3 Discrimina situaciones importantes de las que no lo son, logrando jerarquizar las actividades para ser consideradas en una planificación de tiempo personalizada.</p> <p>2.5.4 Construye una planificación semanal y mensual personalizada considerando objetivos y prioridades a fin de lograr una jerarquización y optimización del tiempo.</p>
Herramientas para el aprendizaje académico	<p>2.6.1 Analiza y compara las técnicas de estudio que utiliza actualmente con las propuestas en clase, clasificándolas según su efectividad personal, tipo de contenido y contexto académico.</p> <p>2.6.2 Diseña un plan de estudio personalizado poniendo en práctica una planificación del tiempo, hábitos de estudios, técnicas de estudios personalizadas y procesos metacognitivos que integre técnicas apropiadas a sus necesidades según el nivel de dificultad de las materias y exigencias del entorno académico para el logro de resultados académicos esperados.</p>

RA a que contribuye la Unidad	Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
Desarrollar autoconocimiento y autorregulación personal mediante la identificación de emociones, pensamientos y conductas, incorporando estrategias de autocuidado, comunicación asertiva y toma de decisiones, con el fin de favorecer su bienestar, desempeño académico y adaptación a la trayectoria universitaria.	III	<b>Inteligencia Emocional y Habilidades socioemocionales</b>	5
Contenidos/Temas		Indicadores de desempeño	
Emociones y cómo gestionarlas.		<p>3.1.1 Identifica y distingue las propias emociones, comparando la forma automática en que estas se expresan y la forma adecuada de hacerlo.</p> <p>3.1.2 Explica y argumenta las causas y efectos de una inadecuada gestión de las emociones.</p>	
Ansiedad, autoestima y estrés académico, ¿cómo gestionarlos?		<p>3.2.1 Establece relaciones existentes entre los factores biopsicosociales que pueden generar ansiedad y/o estrés, y afectar el autoestima académico.</p> <p>3.2.2. Diseña un plan de acción como recurso de apoyo ya sea para el autocuidado y la prevención del estrés académico o saber qué hacer en caso de necesitar ayuda especializada.</p>	
Juicio crítico para la toma de decisiones y resolución de Problemas		<p>3.3.1. Evalúa argumentos con el fin de tomar decisiones y resolver problemáticas en un determinado contexto.</p> <p>3.3.2. Propone e ilustra soluciones en forma oral o escrita, en relación con los pasos a considerar para una adecuada resolución de problemas.</p>	
Comunicación Asertiva y relaciones interpersonales		<p>3.4.1 Identifica los conceptos involucrados en una comunicación efectiva y los errores causantes de malentendidos y problemas en las relaciones interpersonales.</p> <p>3.4.2. Evalúa diálogos propios y/o de otros en diferentes contextos con el fin de estimar si son o no efectivos.</p> <p>3.4.3 Estima la importancia de expresar de forma clara y objetiva su punto de vista, deseos o derechos, siendo también empático y asertivo.</p>	

Metodologías	Requisitos de Aprobación y Evaluaciones del Curso
<p>Curso teórico práctico en formato taller, en dónde a través del diálogo y la reflexión se compartirán experiencias y estrategias eficientes, con una mirada constructivista.</p> <p>Estrategias de enseñanza: Desarrollo de actividades lúdicas individuales y grupales, clases expositivas, videos reflexivos, análisis de casos, guías de autoconocimiento de carácter analítico y reflexivo.</p> <p>Estrategias de Evaluación: trabajos reflexivos clase a clase individuales o grupales, evaluaciones formativas y sumativas incorporando la participación en los talleres.</p>	<p><b>Evaluación del Curso:</b> Calificación final igual o superior a 4,0 en escala de 1 a 7.</p> <p><u>Ponderaciones: (100%)</u> Prueba módulo 1 (20%) Prueba módulo 2 (30%) Prueba módulo 3 (40%)</p> <p>Autoevaluación y coevaluación (10%)</p> <p>*Estas evaluaciones pueden ser recuperables con justificación, sólo una vez.</p> <p>* No se borrarán calificaciones al término del semestre.</p>
<b>Bibliografía Sugerida o complementaria</b>	
<p>Barrera, A &amp; Vinet, E. (2017) "Adulter Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos". <i>Terapia Psicológica</i>, vol 35, Sociedad Chilena de Psicología Clínica Santiago, Chile</p> <p>Figueroa, V., Castillo, K., y Oliva, C. (2022). <i>Realmente ¿cuánto sabes del cerebro?</i>. Ediciones Universidad Autónoma de Chile. DOI: <a href="https://doi.org/10.32457/UA.153">https://doi.org/10.32457/UA.153</a></p> <p>Guía de Apoyo Psicológico para Universitarios (Universidad de Santiago de Chile, Sexta Edición)</p> <p>García Huidobro Cecilia, Gutiérrez María Cristina. (2003) "A estudiar se aprende". Ediciones Universidad Católica (novena edición), Santiago Chile. 2003.</p> <p>Goleman, Daniel (1995). "Inteligencia Emocional". Editorial Vergara</p> <p>Jaramillo, C. (2020). "El Milagro Antiestres". Editorial Planeta Chilena S.A. Chile.</p> <p>Menichetti, P. (2019). "Aprendizaje Inteligente". Editorial Grijalbo, Chile.</p> <p>Moraine, P. (2017). <i>Las funciones ejecutivas del estudiante</i> (1st ed.). Narcea Ediciones.</p> <p>Naranjo Pereira, M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. <i>Revista Actualidades Investigativas en Educación</i>, 8(1), 1-27.</p> <p>Osses, Sonia., Jaramillo, Sandra (2008). Metacognición: Un camino para aprender a aprender. <i>Estudios Pedagógicos</i>, Universidad de la Frontera, Recuperado de: <a href="https://www.scielo.cl/pdf/estped/v34n1/art11.pdf">https://www.scielo.cl/pdf/estped/v34n1/art11.pdf</a></p> <p>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: <a href="http://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf">http://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf</a></p> <p>Potenciando mi Aprendizaje en el primer año de Universidad. Guía para desarrollar estrategias de estudio. Centro de Enseñanza y Aprendizaje Facultad de Economía y Negocios Universidad de Chile</p> <p>Ruiz Alva, C. M., &amp; Cuzcano Zapata, A. (2017). El estudiante procrastinador. <i>Revista EDUCA UMCH</i>, (09), 23-33. <a href="https://doi.org/10.35756/educaumch.201709.30">https://doi.org/10.35756/educaumch.201709.30</a></p> <p>Undurraga, C. (2013) "Una mirada Psicoeducativa ¿Cómo aprenden los adultos?". Ediciones Universidad Católica de Chile, Chile.</p>	

Van Essen, T. y Schouwenburg, H. (2007). Hazlo ahora no lo dejes para mañana. España: Pirámide.

**Elaborado por:**

Ps. Cristina Paredes P.  
cristina.paredes@ciq.uchile.cl

Psp. Carolina Alfaro C.  
psp.carolinalfaro@gmail.com

#### **Equipo Docente**

**Coordinador(a) del curso:** Psp. Carolina Alfaro Campos - [psp.carolinalfaro@gmail.com](mailto:psp.carolinalfaro@gmail.com)

**Docente(s) responsable:** Psp. Carolina Alfaro Campos - [psp.carolinalfaro@gmail.com](mailto:psp.carolinalfaro@gmail.com)

**Docente(s) colaboradores(es):**

- Ps. Miguel Soriano - [miguel.coriano@uchile.cl](mailto:miguel.coriano@uchile.cl)
- Silbana Muñoz - [silbana.munoz@uchile.cl](mailto:silbana.munoz@uchile.cl)