

PROGRAMA DE ASIGNATURA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG)

2° semestre 2025

Departamento de Pregrado
Vicerrectoría de Asuntos Académicos
Universidad de Chile

1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

Nombre	Longevidad saludable desde la universidad: construyendo hábitos para la vida
Código	VA-01-0327-204

2. NOMBRE DEL CURSO EN INGLÉS

Healthy Longevity from University: Building Habits for Life

3. EQUIPO DOCENTE

Docentes responsables	Unidad académica
Dra. Nicole Hidalgo Liberona	Depto. de Nutrición, Facultad de Medicina
Nathalie Llanos	Depto. de Nutrición, Facultad de Medicina

Docentes colaboradores/as	Unidad académica

Ayudante	<i>Nadeska Cabrera</i>
-----------------	------------------------

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	Semipresencial. El curso tendrá sesiones presenciales y sesiones remotas sincrónicas (ver cronograma semanal).
Día	Miércoles
Horario	15:00 – 16:30 horas
Lugar	Clases presenciales en el Campus Juan Gómez Millas (Ñuñoa).

6. COMPETENCIAS SELLO A LAS QUE CONTRIBUYE EL CURSO

	1. Capacidad de investigación, innovación y creación
X	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

De acuerdo a la evidencia, la promoción de estilos de vida saludables es fundamental para lograr una mayor longevidad y calidad de vida en la vejez. Es por esta razón que este curso de formación general tiene como propósito conocer y analizar los **factores que promueven el bienestar y contribuyen a la longevidad saludable desde un enfoque integral**, identificando **hábitos** que puedan ser practicados e incorporados en la vida **cotidiana de las y los estudiantes universitarios**.

En el curso, se proporcionarán las bases teóricas respecto de temáticas de envejecimiento, longevidad y bienestar con **énfasis en las prácticas y hábitos sustentables y sostenibles en el tiempo** que fomentan la salud (hábitos alimentarios, condición física, sueño, autocuidado, salud mental y propósito de vida). También se proporcionarán herramientas que promuevan la práctica focalizada de las temáticas que contribuyen al bienestar y longevidad saludable desde un enfoque integral.

Este CFG se centrará en fomentar la **reflexión personal y colectiva**, que permita a las y los estudiantes identificar y analizar sus hábitos actuales con la finalidad de que encuentren aspectos posibles de mejorar para contribuir en su bienestar y salud personal. Se realizarán **actividades grupales** para realizar un análisis crítico conjunto de sus prácticas individuales y de cómo estas afectan el bienestar y la salud en un entorno colectivo. Este enfoque tiene como objetivo principal, concientizar a las y los estudiantes de su propia capacidad para **replicar prácticas saludables en su entorno** cercano, extendiendo así el impacto positivo de lo aprendido en este curso sobre bienestar y longevidad saludable a sus entornos comunitarios.

8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO

1. *El/la estudiante identifica y analiza los factores claves en la promoción de estilos de vida y hábitos saludables asociados a los patrones alimentarios, condición física, patrón de sueño, salud mental, autocuidado y perspectiva de vida.*
2. *El/la estudiante valora su estilo de vida e identifica las barreras que le dificultan la incorporación y seguimiento de hábitos, respecto de los diferentes ámbitos abordados respecto a los patrones alimentarios, condición física, patrón de sueño, salud mental, autocuidado y perspectiva de vida, identificando personalmente los aspectos de mejora para contribuir a su bienestar y salud general.*
3. *El/la estudiante aplica los cambios necesarios en sus patrones alimentarios, condición física, patrón de sueño, salud mental, autocuidado y perspectiva de vida, para contribuir a su bienestar y salud general.*
4. *El/la estudiante identifica hábitos saludables y perspectivas de mejora en los estilos de vida de su entorno cercano, para contribuir al bienestar y la longevidad en su comunidad.*
5. *La/el estudiante analiza y propone mejoras para un caso relacionado con hábitos de vida poco saludables, evidenciando su capacidad de aplicar el conocimiento de manera contextualizada e incorporando la perspectiva intercultural o de género y trabajando de manera colaborativa e interdisciplinar.*

9. SABERES FUNDAMENTALES O CONTENIDOS

- 1. Longevidad saludable y bienestar**
- 2. Enfoque integral de promoción de estilo de vida y hábitos saludables**
 - 2.1. Patrón de alimentación saludable y nutrición
 - 2.2. Condición física y ejercicio
 - 2.3. Patrón de Sueño y descanso
 - 2.4. Autocuidado y prevención de enfermedades crónicas
 - 2.5. Salud mental, relaciones sociales y apoyo comunitario
 - 2.6. Propósito de vida para el bienestar y la longevidad
- 3. Ejemplos de comunidades con estilos de vida y hábitos saludables longevos**
- 4. Autoconocimiento y Autoevaluación**
- 5. Implementación y Mantenimiento del Cambio**
- 6. Aplicación en el ámbito personal y futuro profesional**

10. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN: PLAN DE TRABAJO

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

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Este CFG es de naturaleza teórico-práctica en la cual se utilizan metodologías participativas. Cada clase incorporará:

6. *actividades teóricas, donde se explicarán los conceptos o se introducirán las temáticas de cada unidad; y*
7. *actividades prácticas, tales como análisis de casos, participación colectiva, debate, etc., contribuyendo a un aprendizaje significativo de los contenidos abordados en cada clase.*

El aprendizaje **individual** se promoverá a través de la **asistencia** a clases, la **participación** de actividades y la elaboración de **diarios de reflexión** sobre estilos de vida y hábitos personales de cada estudiante (identificando barreras y aspectos facilitadores).

A nivel **grupal**, se discutirán **casos** simulados donde sean capaces de identificar puntos críticos que entorpecen la práctica de hábitos saludables y puntos favorecedores de la práctica de hábitos y estilos de vida saludable.

Desde una perspectiva del trabajo **colectivo**, se pretende que las y los estudiantes debatan sobre cómo el entorno influye en la práctica de hábitos saludables, identificando conjuntamente factores de cambio posibles para promover la mejora o puesta en práctica de los hábitos saludables que promuevan el bienestar y la longevidad saludable en el ámbito personal y colectivo.

Para las clases teóricas se usarán diferentes recursos tecnológicos, por ejemplo, presentaciones en power point, canva, etc., para las actividades colectivas de participación se utilizarán aplicaciones que permitan generar dinámicas en entornos virtuales y presenciales. Se realizarán actividades experienciales de análisis de caso y debate, entre otros.

Como parte del **trabajo autónomo** (no presencial), las y los estudiantes deben revisar el material bibliográfico y/ audiovisual disponible en la plataforma U-Cursos, para ser trabajado en las clases posteriores.

METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN:

El CFG tiene 3 evaluaciones.

Evaluación 1: DIARIO REFLEXIVO (40% de la nota final)

Objetivo: Fomentar y promover la reflexión individual de los hábitos de vida que, las o los estudiantes llevan a la práctica en su vida cotidiana y desarrollar un plan para la mejora de hábitos. Consta de dos partes:

- *La primera consiste en elaborar un diario reflexivo, este incluye una **autoevaluación** de los hábitos de vida personales, identificando factores promotores y barreras para poner en práctica los hábitos de actividad física y ejercicio, patrón alimentario, patrón de sueño, autocuidado, salud mental y propósito*

de vida, que contribuyen al bienestar y la salud desde el enfoque integral (20% de la nota final, en dos entregas de 10%).

- *La segunda parte de la evaluación, el o la estudiante deben realizar una **propuesta personal**, realista y progresiva de **cambio** en alguna de sus prácticas cotidianas e identificar los cambios positivos y a mejorar que esta modificación de hábito ha producido en su diario vivir (20% de la nota final, en una entrega).*

El contenido de los diarios reflexivos individuales es de carácter confidencial y de uso docente. De esta forma se busca resguardar la integridad del o la estudiante, evitando exponerlos de forma grupal. Al ser un material educativo sometido a evaluación, solo él o la docente a cargo de la corrección de tendrá acceso al contenido del diario reflexivo.

La calificación del diario reflexivo se realiza en base al análisis contrastado con contenido revisado durante el curso en los plazos establecidos para cada entrega (parte 1 y parte 2).

Evaluación 2: PARTICIPACIÓN INDIVIDUAL – PENSAR, CONVERSAR, COMPARTIR (10% de la nota final)

Objetivo: Reflexionar y aplicar conocimientos a situaciones prácticas y reales. Corresponde a la participación en las clases presenciales mediante la reflexión de una pregunta al final de la actividad presencial que deberán responder individualmente y luego acordar una respuesta grupal para la pregunta planteada.

Evaluación 3: PRESENTACIÓN DE ANÁLISIS DE UN CASO (50% de la nota final)

Objetivo: Evaluar la capacidad de trabajar en equipo y comunicar ideas respecto a las temáticas abordadas durante el curso. Consiste en el análisis grupal de un caso y una coevaluación de pares.

Para el análisis grupal, se espera que las y los estudiantes estudien, reflexionen y apliquen los aprendizajes adquiridos durante la asignatura, sobre cómo implementar mejoras de hábitos saludables desde la perspectiva integral de los *hábitos de actividad física y ejercicio, patrón alimentario, patrón de sueño, autocuidado, salud mental y propósito de vida* en la vida cotidiana del personaje del caso. Identificando aspectos facilitadores y barreras, para proponer mejoras realistas de implementar que contribuya al bienestar y longevidad saludable.

Para la coevaluación, habrá un grupo oponente, que realizará 2 preguntas relativas a la presentación y sus análisis, esta deberá ser respondida por algún integrante del grupo presentador. En la rúbrica del grupo oponente, esta parte será calificada en el apartado de pregunta y en la rúbrica del presentador, será calificada en respuesta a las preguntas del grupo opositor.

B) Resumen del esquema de evaluaciones calificadas del curso:

Actividad evaluada	Tipo de actividad	Ponderación en nota final	Semana estimada de entrega
Participación individual – Pensar, Conversar, Compartir	Individual	20%	Semana 3 y 4 Semana 12 Semana 13 Semana 14
Diario reflexivo 1, sobre hábitos de vida personales respecto de alimentación, condición física y patrón de sueño (factores promotores y barreras)	Individual	10%	Semana 8
Diario reflexivo 2, sobre hábitos de vida personales respecto de autocuidado, salud mental y propósito de vida (factores promotores y barreras)	Individual	10%	Semana 11
Diario reflexivo con propuesta personal, realista y progresiva de cambio de hábitos de vida en alguna de sus prácticas cotidianas.	Individual	20%	Semana 15
Presentación de análisis de un caso, identificación y propuestas de mejoras que contribuya al bienestar y longevidad saludable.	Grupal	40%	Semana 16 y 17

C) Planificación y cronograma preliminar del curso:

Se ma na	Fecha	Actividades		Evaluación
		Sincrónicas o Presenciales	Asincrónicas o No presenciales Trabajo autónomo	
1	13/08	<p>CLASE PRESENCIAL</p> <p>Presentación del curso (docentes, contenidos, evaluaciones, actividades). Actividad rompe-hielo</p> <p><i>Prof. Nicole Hidalgo, Nathalie Llanos y Nadeska Cabrera</i></p>	Lectura del programa del curso.	
2	20/08	<p>CLASE VIRTUAL (U-CURSOS) Clase expositiva</p> <p>1. Longevidad, bienestar y salud - <i>Definición y conceptos clave.</i> - <i>Factores que influyen en la longevidad y la calidad de vida.</i></p>	Documental: Vivir 100 años: Los secretos de las zonas azules	

		<ul style="list-style-type: none"> - Estadísticas y tendencias globales sobre longevidad y salud. <p>Prof. Nicole Hidalgo y Nadeska Cabrera</p>		
3	27/08	<p>CLASE PRESENCIAL Clase práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Talleres - Autoevaluación de la calidad de la dieta individual y planificación de una dieta saludable y sostenible - Auto-reporte de actividad física mediante el cuestionario Internacional Physical Activity Questionnaire (IPAQ) <p>Prof. Nicole Hidalgo, Nathalie Llanos y Nadeska Cabrera</p>	<p>Material insumo para diario reflexivo</p> <p>MINDEP. National Survey of Habits of Physical Activity and Sports in the population of 18 years and over. Ministerio del Deporte (MINDEP). Gobierno de Chile. 2016.</p> <p>Aplicación de Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y adherencia a patrón alimentario saludable. Aplicación de un cuestionario de autoreporte de Actividad física</p>	<p>Actividad evaluada 1. Participación individual – Pensar, Conversar, Compartir</p>
4	3/09	<p>CLASE VIRTUAL (U-CURSOS) Clase expositiva</p> <p>2. Enfoque integral de promoción de estilo de vida y hábitos saludables 2.1. Patrón de alimentación saludable y nutrición</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patrones alimentarios saludables y sostenibles - Nutrientes esenciales y su rol en la longevidad, ¿qué nos dice la evidencia científica? <p>Prof. Nicole Hidalgo y Nadeska Cabrera</p>	<p>Aplicación de Cuestionarios de autoevaluación de calidad del sueño y de calidad de vida.</p>	<p>Actividad evaluada 1. Participación individual – Pensar, Conversar, Compartir</p>
5	10/09	<p>CLASE VIRTUAL (U-CURSOS) Clase expositiva</p> <p>2.6. Propósito de vida para el bienestar y la longevidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexión sobre hábitos personales y su impacto en la salud. - Establecimiento de metas de salud personal <p>Prof. Daniela Thumala, Nicole Hidalgo y Nadeska Cabrera</p>	<p>Lectura recomendada: Bastías Arriagada, Elizabeth Magdalena, & Stiepovich Bertoni, Jasna. (2014).</p>	
6	17/09	SEMANA DE PAUSA TRANSVERSAL		
7	24/09	<p>CLASE VIRTUAL (U-CURSOS) Clase expositiva</p> <p>2.2. Condición física y salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia del cumplimiento de las recomendaciones de 	<p>Se recomienda adelantar lecturas de las siguientes sesiones.</p>	

		<p><i>actividad física y sus beneficios en salud.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beneficios del ejercicio regular para la salud y la longevidad. - Tipos de ejercicio físico para promover la salud. <p><i>Prof. María José Arias, Nicole Hidalgo y Nadeska Cabrera</i></p>		
8	01/10	<p>CLASE VIRTUAL (U-CURSOS) Clase expositiva</p> <p>2.3. Patrón de Sueño y descanso</p> <ul style="list-style-type: none"> - El papel del sueño en la salud y la longevidad. - Estrategias para mejorar la calidad del sueño. - Impacto de los patrones de sueño en la salud general. <p><i>Prof. Rodrigo Chamorro, Nicole Hidalgo y Nadeska Cabrera</i></p>	Evaluación del patrón de sueño a través de cuestionarios	Actividad evaluada 2. Entrega de Diario reflexivo 1, vía U-Cursos
9	08/10	<p>CLASE VIRTUAL (U-CURSOS) Clase expositiva</p> <p>2.4. Autocuidado y prevención de enfermedades crónicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enfoques para la prevención de enfermedades comunes relacionadas con la edad. - Importancia de los chequeos médicos regulares y la detección temprana. <p><i>Prof. Nicole Hidalgo y Nadeska Cabrera</i></p>	Se recomienda adelantar lecturas de las siguientes sesiones.	
10	15/10	<p>CLASE VIRTUAL (U-CURSOS) Clase expositiva</p> <p>2.5. Salud mental, relaciones sociales y apoyo comunitario</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de manejo del estrés y su impacto en la salud. - Estrategias para mantener una salud mental positiva. - La importancia del bienestar emocional en la longevidad. <p><i>Prof. Viviana Guajardo, Nicole Hidalgo y Nadeska Cabrera</i></p>	Se recomienda adelantar lecturas de las siguientes sesiones.	
11	22/10	<p>CLASE PRESENCIAL</p> <p>3. Ejemplos de comunidades con estilos de vida y hábitos saludables longevas.</p> <p><i>Prof. Nicole Hidalgo, Nathalie Llanos y Nadeska Cabrera</i></p>	Discusión en foro sobre documental Vivir 100 años: Los secretos de las zonas azules	Actividad evaluada 3. Entrega de Diario reflexivo 2, vía U-Cursos

12	29/10	<p>CLASE VIRTUAL (U-CURSOS) Clase práctica</p> <p>4. Autoconocimiento y Autoevaluación</p> <p><i>Prof. Nicole Hidalgo, Nathalie Llanos y Nadeska Cabrera</i></p>	Se recomienda adelantar lecturas de las siguientes sesiones.	Actividad evaluada 1. Participación individual – Pensar, Conversar - Compartir
13	05/11	<p>CLASE VIRTUAL (U-CURSOS) Clase práctica</p> <p>5. Implementación y Mantenimiento del Cambio</p> <p><i>Prof. Nicole Hidalgo, Nathalie Llanos y Nadeska Cabrera</i></p>	Preparación de evaluación 4 y 5 sumativa final	Actividad evaluada 1. Participación individual – Pensar, Conversar - Compartir
14	12/11	<p>CLASE VIRTUAL (U-CURSOS) Clase práctica</p> <p>6. Aplicación en el ámbito personal y futuro profesional</p> <p><i>Prof. Nicole Hidalgo, Nathalie Llanos y Nadeska Cabrera</i></p>	Preparación de evaluación 4 y 5 sumativa final	Actividad evaluada 1. Participación individual – Pensar, Conversar - Compartir
15	19/11	<p>CLASE VIRTUAL (U-CURSOS) Clase práctica</p> <p>Actividad de debate: ¿cómo es la calidad de vida y el bienestar en las y los estudiantes universitarios?</p> <p><i>Prof. Nicole Hidalgo, Nathalie Llanos y Nadeska Cabrera</i></p>	<p>Lecturas recomendadas para la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Delannays-Hernández et al. (2020). Calidad de vida y bienestar en estudiantes de medicina de una universidad del sur de Chile. - Murillo Muñoz, J. (2024). El Bienestar Subjetivo de Estudiantes Universitarios Explicado por Variables Psicológicas y Sociodemográficas - Chacón-Cuberos, et al (2020). Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos en estudiantes de Educación. 	Actividad evaluada 4. Entrega de Diario reflexivo con propuesta de mejora personal y realista, vía U-Cursos
16	26/11	<p>CLASE PRESENCIAL Clase práctica</p> <p>Presentación grupal de análisis de un caso, identificación y propuestas de mejoras que contribuya al bienestar y longevidad saludable.</p> <p><i>Prof. Nicole Hidalgo, Nathalie Llanos y Nadeska Cabrera</i></p>		Actividad evaluada 5. Presentación de análisis de caso
17	03/12	<p>CLASE PRESENCIAL Clase práctica</p> <p>Presentación grupal de análisis de un caso, identificación y propuestas de mejoras que contribuya al bienestar y longevidad saludable.</p> <p><i>Prof. Nicole Hidalgo, Nathalie Llanos y Nadeska Cabrera</i></p>		Actividad evaluada 5. Presentación de análisis de caso

11. REQUISITOS DE APROBACIÓN

- Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.
- Asistencia a un 100% de las sesiones presenciales
- 100% Entregas de las evaluaciones parciales.

12. RECURSOS DE APRENDIZAJE O BIBLIOGRAFÍA BÁSICA OBLIGATORIA

- 8.
1. Bastías Arriagada, Elizabeth Magdalena, & Stieповich Bertoni, Jasna. (2014). UNA REVISIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS IBEROAMERICANOS. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- 9.
2. Delannays-Hernández, Bastián, Maturana-Soto, Sofía, Pietranton-Richter, Giovanna, Flores-Rivera, Yaritza, Mesina-Vilugrón, Ítalo, & González-Burboa, Alexis. (2020). Calidad de vida y bienestar en estudiantes de medicina de una universidad del sur de Chile. *Revista de psicología (Santiago)*, 29(1), 57-64. <https://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.58055>
- 10.
3. Murillo Muñoz, J. (2024). El Bienestar Subjetivo de Estudiantes Universitarios Explicado por Variables Psicológicas y Sociodemográficas. *Psykhē*, 33(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.22557>
4. Chacón-Cuberos, Ramón, Martínez-Martínez, Asunción, Puertas-Molero, Pilar, Viciano-Garófano, Virginia, González-Valero, Gabriel, & Zurita-Ortega, Félix. (2020). Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos en estudiantes de Educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, 22, e03. Epub 20 de junio de 2020. <https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e03.2184>

13. RECURSOS ADICIONALES O BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

1. Documental: *Vivir 100 años: Los secretos de las zonas azules*
- 11.
2. Müller C, El-Ansari K, El Ansari W. Health-Promoting Behavior and Lifestyle Characteristics of Students as a Function of Sex and Academic Level. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jun 20;19(12):7539. doi: 10.3390/ijerph19127539.
- 12.
3. Cena H, Porri D, De Giuseppe R, Kalmpourtzidou A, Salvatore FP, El Ghoch M, Itani L, Kreidieh D, Brytek-Matera A, Pocol CB, Arteta Arteta DS, Utan G, Kolčić I. How Healthy Are Health-Related Behaviors in University Students: The HOLISTic Study. *Nutrients*. 2021 Feb 19;13(2):675. doi: 10.3390/nu13020675.
- 13.
4. MINDEP. *National Survey of Habits of Physical Activity and Sports in the population of 18 years and over*. Ministerio del Deporte (MINDEP). Gobierno de Chile. 2016.
- 14.
5. Potthoff, Sebastian et al. "Planning to be routine: habit as a mediator of the planning-behaviour relationship in healthcare professionals." *Implementation science: IS* vol. 12,1 24. 21 Feb. 2017 <https://doi.org/10.1186/s13012-017-0551-6>