

PROGRAMA DE ASIGNATURA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG) 2do semestre 2025

Departamento de Pregrado
Vicerrectoría de Asuntos Académicos
Universidad de Chile

1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

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

2. NOMBRE DEL CURSO EN INGLÉS

<i>Self-care and promotion of mental health</i>

3. EQUIPO DOCENTE

Docentes responsables	Unidad académica
Karla Reyes Espinoza	Departamento de Pregrado, VAA
Yael Weinstein	Dirección de Salud Estudiantil, VAEC

Docentes colaboradores/as o docentes invitados/as	Unidad académica
José Manosalva	Facultad de Economía y Negocios
Felipe Jorquera	Unidad de Aprendizaje
Leyla Hauva	Convivencia Universitaria DIRBDE, VAEC
Irma Ahumada	Facultad de Ciencias Sociales

Ayudante	Antonia Estay
-----------------	---------------

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	Campus Andrés Bello – Santiago Centro

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 el desarrollo de competencias y habilidades para el autocuidado, el afrontamiento de situaciones de crisis y la promoción del bienestar y 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 reflexiona sobre 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.

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	Contexto de la salud mental universitaria. Adultez emergente. Modelo multinivel de salud mental, con foco en la promoción del bienestar.	<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.
Unidad 2. Estrategias de auto-cuidado	Importancia, dimensiones y estrategias de autocuidado: <ul style="list-style-type: none"> - <u>Dimensión física</u>: higiene de sueño, alimentación y actividad física - <u>Dimensión psicológica</u>: gestión emocional, estrés y ansiedad, autoestima, respiración y meditación 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce las dimensiones del autocuidado. 2. Conoce y aplica diferentes estrategias de autocuidado. 3. Reflexionar sobre la importancia del autocuidado.
Unidad 3. Estrategias de mutuo-cuidado	Vínculos como factor protector. Habilidades de escucha y diálogo Primera Ayuda Psicológica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexiona sobre la importancia de los vínculos saludables como factor protector de la salud mental. 2. Aplica herramientas para brindar una primera ayuda psicológica. 3. Desarrolla habilidades para la escucha y el diálogo.

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 2 sesiones que tendrán una duración de 2 horas (semanas 9 y 14).**

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. Esta estrategia de evaluación permite integrar procesos de reflexión individual y vinculación teórico-práctica y promueve el desarrollo de habilidades clave, como la capacidad de análisis crítico, la autoevaluación y la articulación de experiencias personales con los contenidos 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 3 entregas (30% la primera, 30% la segunda y 40% la tercera).

B) Resumen del esquema de evaluaciones calificadas del curso:

Actividad evaluada	Tipo de actividad (grupal / individual)	Ponderación en nota final	Semana estimada de entrega
Bitácora de Aprendizaje N° 1	Individual	30%	Semana 4
Bitácora de Aprendizaje N° 2	Individual	30%	Semana 10
Bitácora de Aprendizaje N° 3	Individual	40%	Semana 16

C) Planificación y cronograma preliminar del curso:

Semana	Fecha	Actividades		Evaluación
		Sincrónicas o Presenciales	Asincrónicas o No presenciales Trabajo autónomo	
1	14 agosto	Bienvenida y revisión del programa. Modelo multinivel de salud mental. Concepto de Salud Mental.	Lectura: OMS (2022). <i>Salud mental, fortalecer nuestra respuesta.</i> Foro de presentación	
2	21 agosto	Contexto de la salud mental universitaria: adultez emergente, factores de la vida universitaria que influyen en la salud mental estudiantil.	Lectura: Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos	
3	28 agosto	Escucha activa	Foro Avance de bitácora	
4	4 sept	Autocuidado y sus dimensiones Dimensión física del autocuidado: movimiento y actividad física	Foro Lectura: Cancio-Bello, et al. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto.	Entrega bitácora 1
5	11 sept	Dimensión física del autocuidado: Higiene de sueño y alimentación	Foro Avance de bitácora	
6	18 sept	RECESO		
7	25 sept	Dimensión psicológica del autocuidado: Gestión de emociones	Avance de bitácora	
8	02 octubre	Dimensión psicológica del autocuidado: Estrés y ansiedad	Lectura: https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/09/21/mas-alla-del-meme-que-es-la-ansiedad-2/	
9	09 octubre	Clase de 2 horas: Dimensión psicológica del autocuidado: Estrategias de respiración y meditación	Lectura: Gutiérrez, G. S. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales.	
10	16 octubre	Dimensión psicológica del autocuidado: Autoestima	Foro Avance de bitácora	Entrega bitácora 2

11	23 octubre	Mutuo-cuidado: vínculos como factor protector en etapa universitaria	Avance de bitácora	
12	30 octubre	Mutuo-cuidado: Diálogo	Lectura: El diálogo como condición necesaria para vivir en comunidad.	
13	06 nov	Mutuo-cuidado: Convivencia Universitaria	Avance de bitácora	
14	13 nov	Clase de 2 horas: Primera Ayuda Psicológica	Revisión de Guía de Primera Ayuda Psicológica en el contexto universitario.	
15	20 nov	Creación de recurso de promoción de SM entre pares en el contexto universitario (Parte 1)	Revisión de plataformas digitales de promoción de salud mental universitaria Avance de bitácora	Entrega bitácora 3
16	27 nov	Creación de recurso de promoción de SM entre pares en el contexto universitario (Parte 2)		
17	4 dic	Clase de evaluación del CFG y cierre		
18	11 dic	Cierre de actas		

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 (3 inasistencias máximo).

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>
- Barrera-Herrera, A. y Vinet, E. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, vol. 35, N° 1, 47-56. <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v35n1/art05.pdf>
- 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>
- “Más allá del meme, ¿qué es la ansiedad?": <https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/09/21/mas-alla-del-meme-que-es-la-ansiedad-2/>
- 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/rep/article/view/26036>
- Butikofer R, T., Barroilhet D, S., Riquelme O, K., & Guerra Z, S. (2019). El diálogo como condición necesaria para vivir en comunidad. *Rev. psiquiatr. clín. (Santiago de Chile)*, 29-37. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1369494>

13. RECURSOS ADICIONALES O BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Lecturas:

- 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. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 1-27. <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/5428/1208>
- 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
- Aceituno, R. y Jáuregui, G. (2022). Salud mental universitaria: voces, trayectorias y prácticas situadas. Social-ediciones. <https://libros.uchile.cl/1332>
- Nansen. (s/f). Trece pasos para el buen diálogo. <https://nansen.peace.no/es/trece-pasos-para-el-buen-dialogo/>

Artículos psicoeducativos web “Conciencia Saludable”:

- “¿Qué es el estrés?": <https://concienciasaludable.uchile.cl/2022/10/18/que-es-el-estres/>
- “Beneficios de la actividad física en nuestra salud mental”: <https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/10/31/beneficios-actividad-fisica-salud-mental/>
- “¿Qué es una alimentación saludable y cuáles son sus beneficios?": <https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/10/17/que-es-una-alimentacion-saludable-y-cuales-son-sus-beneficios/>
- “¿Qué son las emociones?": <https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/11/01/que-son-las-emociones/>

Videos:

- “Cómo nuestra alimentación afecta al cerebro”: <https://www.youtube.com/watch?v=uuUkYXMKABQ>
- “La microbiota y el cerebro”: https://www.youtube.com/watch?v=BcECA_TVjwY
- “¿Cuáles podrían ser las consecuencias de no dormir?": <https://www.youtube.com/watch?v=czCphrEerwg&t=158s>
- “Qué es la Higiene del sueño”: <https://www.youtube.com/watch?v=inKZtiTryT0>
- “7 mitos sobre el sueño”: <https://www.youtube.com/watch?v=Yzr1VmoHr4g>
- “Los beneficios del ejercicio para tu cerebro”: <https://www.youtube.com/watch?v=PXvz8zyuob0>
- “Cómo afecta el estrés a tu cerebro”: <https://www.youtube.com/watch?v=ErwsvlqoRyl>
- “Así influye la respiración”: <https://www.youtube.com/watch?v=rxqctQ6tnEw>
- “Meditar es entrenar la mente” (activa subtítulos): <https://www.youtube.com/watch?v=iMifYSgaJWE>
- “3 consejos para aumentar tu confianza” (activa subtítulos): https://www.youtube.com/watch?v=l_NYrWqUR40
- “Cómo el lenguaje corporal moldea nuestra identidad”: <https://www.youtube.com/watch?v=Q82KDZDGOg>
- “¿Qué significa tener una buena autoestima?": <https://www.youtube.com/watch?v=9QCobqzrTXk>
- “¿Qué es el síndrome del impostor y cómo puede combatirlo?": <https://www.youtube.com/watch?v=T2MPKpxuEBI>
- “Silenciar nuestra voz crítica - autocompasión”: <https://www.youtube.com/watch?v=cmnPINwxHFQ>
- “Los 3 componentes de la autocompasión”: <https://www.youtube.com/watch?v=VsytqPRmzZs>
- “Una clave sencilla para una vida feliz”: <https://www.youtube.com/watch?v=1fffTNhGg1w>

Podcast:

- Capítulo “No es tan saludable si...” del podcast “Vivir lo que es”: https://open.spotify.com/episode/7nV8CFH5v9qvysSYVC08zl?si=ePU_n0XLSWCpT8fJFSH_fQ