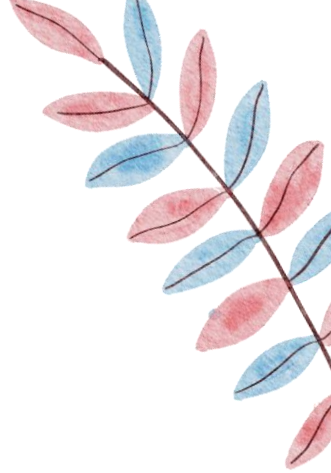


CFG “Autocuidado y Promoción de la Salud Mental”

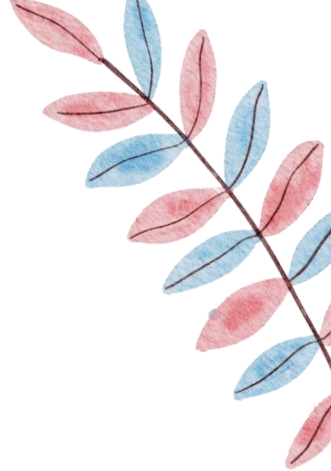
Karla Reyes
Departamento de Pregrado

Irma Ahumada
Dirección de Salud Estudiantil

Antonia Estay
Ayudante CFG



Te queremos conocer

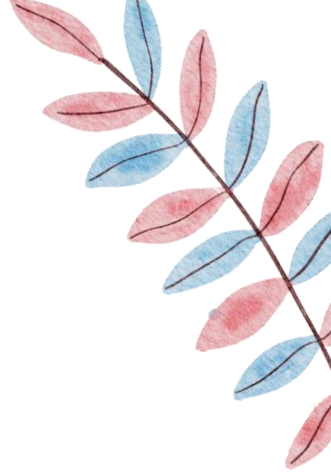


Ejercicio Auto-observación

TU CUERPO ESTA PRESENTE ¿Y TU MENTE?



Conociéndonos...



Revisemos el Programa del CFG







UNIVERSIDAD
DE CHILE

Departamento de
Pregrado

Vicerrectoría de Asuntos
Académicos

Logo of Vicerrectoría de Asuntos Académicos

Vicerrectoría de Asuntos
Académicos

PROGRAMA DE ASIGNATURA
CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG)
2º 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 Menosalva	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

1

Propósito del curso

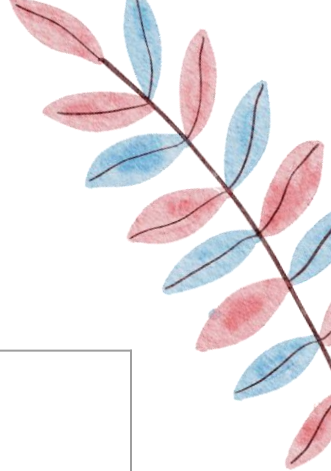
Fomentar la importancia del cuidado personal y comunitario en la promoción de la salud mental universitaria.

Reflexionaremos sobre:

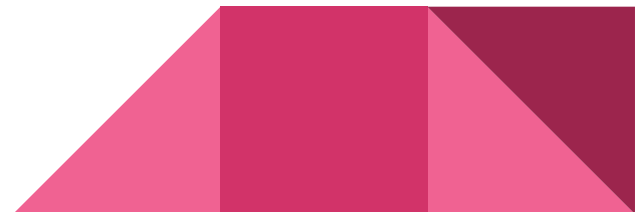
- Contexto de la salud mental universitaria
- Adquisición de herramientas para el autocuidado
- Acciones para la promoción de la salud mental en la comunidad



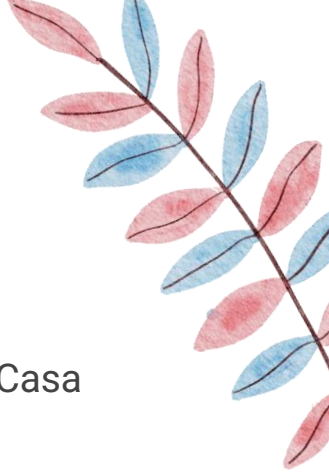
Unidades



Unidad 1	Salud mental universitaria: contexto y rol de la promoción en su abordaje
Unidad 2	Estrategias de autocuidado
Unidad 3	Iniciativas de promoción de la salud mental en el espacio universitario



Metodología



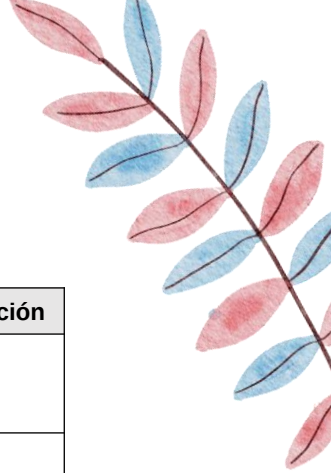
- Clases semanales presenciales: **jueves de 15:00 a 16:30 horas.**
- La mayoría de las clases serán en FAU y habrá algunas que realizaremos en Casa Central (revisa el cronograma disponible en Material Docente).
- Habrá 2 sesiones que tendrán una duración de 2 horas (semanas 5 y 9).
- Deben considerar tiempo de estudio autónomo a través de la revisión de recursos que serán compartidos.
- Metodología teórico-práctica que busca promover la participación activa, la vinculación y la adquisición de herramientas.

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.



Evaluación

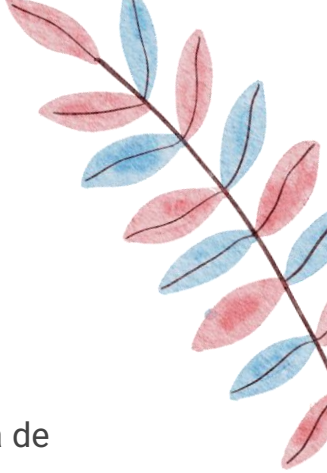


Actividad evaluada	Tipo de actividad	Ponderación	Semana evaluación
Bitácora de Aprendizaje N° 1	Individual	20%	Semana 5
Bitácora de Aprendizaje N° 2	Individual	25%	Semana 10
Creación de casos y aplicación de estrategias de primera ayuda psicológica (trabajo en clases)	Grupal	30%	Semana 13
Presentación de propuesta de acción de promoción de SM entre pares	Grupal	25%	Semana 16





Importante!



- **Asistencia y puntualidad:**
 - La asistencia es obligatoria: debes asistir al 80% de las 13 clases del semestre
 - Puedes faltar a 3 clases sin reprobar el ramo
 - Es necesario que llegues puntual a las clases, pues cada sesión es una experiencia de aprendizaje.
 - Si llegas después de las 15:20 hrs quedas atrasada/o
 - Si acumulas 2 atrasos seguidos, equivale a 1 inasistencia
 - Si llegas después de las 15:45 hrs no podrás ingresar y quedarás ausente
 - Si acumulas 3 atrasos (no seguidos), equivale a 1 inasistencia
- **Adecuaciones:**
 - Es importante que nos avises si presentas alguna situación que requiera de adecuaciones, para conversarlo y organizarlo desde el inicio.

Todas las situaciones especiales deben ser informadas lo antes posible por correo a docentes y ayudante.

Respuesta de correos se realiza en horario hábil: lunes a viernes entre 8:30 a 17:00 hrs.





Importante!

Este curso está pensado como un espacio psicoeducativo, de encuentro, que se desarrolle en un marco de respeto, inclusión y colaboración.

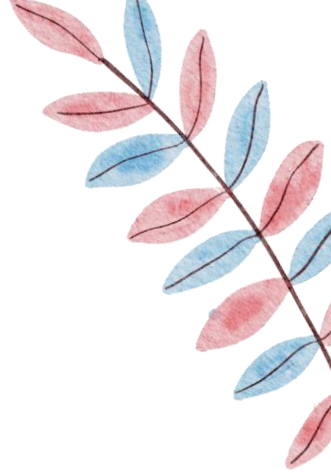
¡Construir este espacio es tarea de todes!



Reflexión grupal

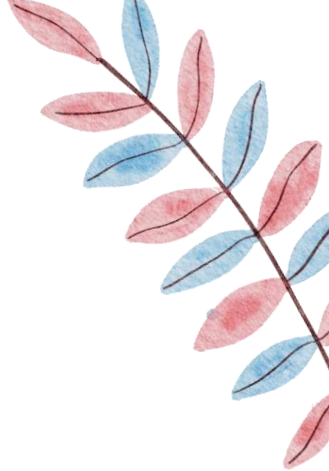


¿Por qué es importante cuidar
nuestra salud mental?





Próxima clase: Jueves 29 de agosto

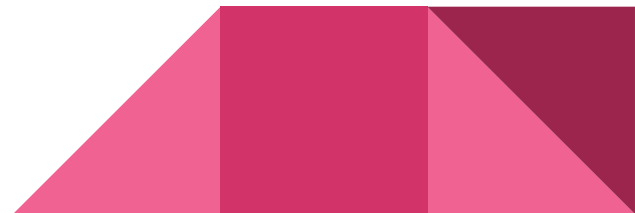


Sala B-17 Facultad de Arquitectura y Urbanismo

Tema: Contexto de la salud mental universitaria

Invitada: Dra. Viviana Guajardo, Facultad de Medicina

Lectura: Introducción del siguiente texto: <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rlcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/5428/1208>



Gracias

