

PROGRAMA ACTIVIDAD CURRICULAR

1. NOMBRE DEL CURSO.

Orientaciones para la prevención y autocuidado en salud mental.

2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS.

Guidelines for prevention and self-care mental health.

3. NÚMERO DE CRÉDITOS.

2 créditos, equivalentes a 54 horas de trabajo semestral (semestre=18 semanas).

4. HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL DEL CURSO.

Semanalmente, los estudiantes deben dedicar 1 hora de trabajo presencial de un total de 18 horas semestrales distribuidas en 18 semanas.

5. HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL DEL CURSO.

La dedicación semanal de trabajo autónomo, es de 2 horas de un total de 36 horas semestrales distribuidas en 18 semanas.

6. REQUISITOS.

Ninguno.

7. PROPÓSITO GENERAL DE LA ASIGNATURA.

Curso teórico-práctico correspondiente al desarrollo de un área del *curriculum* de formación del Médico Veterinario, asociado a su carácter generalista con especial énfasis en el “espíritu ético y humanista que requiere para comprender y actuar en los diversos ámbitos de la profesión”, declarados en el perfil de egreso de la carrera. El curso, se orienta particularmente hacia la prevención y reconocimiento temprano

de disfunciones o alteraciones de la salud mental, en el contexto de la educación superior. Para lo cual, se abordan y desarrollan diversas temáticas relacionadas con ámbitos y situaciones problemáticas, que en el inicio de la formación profesional son recurrentes y se pueden convertir en potenciales factores de riesgo, que afecten la calidad de vida y salud de los estudiantes. La progresión de aprendizajes, se aborda desde un enfoque biopsicosocial con base en la evidencia científica y empírica de cada temática, relacionada a nivel general con las nociones actuales de salud-enfermedad, el conocimiento de diversas psicopatologías y factores que pueden desencadenar y/o mantener estos trastornos; además de cómo se pueden detectar tempranamente para poder tomar la decisión más adecuada en el manejo de estos y sus problemáticas asociadas. Esto, será fundamental para que el desarrollo del estudiante sea integral, considerando no solo los conocimientos disciplinares que deberá incorporar a lo largo de la formación profesional, sino que también el autocuidado orientado a la protección y promoción de una mejor calidad de vida.

8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE.

- Conoce las principales clasificaciones y características de los trastornos de ansiedad y trastornos del estado de ánimo.
- Conoce la tipología actual de la familia moderna y sus implicancias en el desarrollo personal.
- Comprende las relaciones significativas entre el desarrollo de la inteligencia emocional, racionalidad y la salud mental.

9. COMPETENCIAS.

- Comprender las nociones biopsicosociales básicas del comportamiento humano, aplicado a la vida cotidiana.
- Integrar una visión holística y recursiva de las nociones de salud-enfermedad.
- Comprender la relación de los procesos socio-afectivos, el bienestar e influencia en la toma de decisiones.

10. SABERES / CONTENIDOS.

Al finalizar el curso, el estudiante integrará saberes de distinto ámbito (intelectual, axiológico, experiencial, prácticos) junto al desarrollo de habilidades y destrezas en relación a:

- Conocimientos sobre bases conceptuales de la dicotomía normal v/s anormal, salud v/s enfermedad.
- Conocimiento sobre la etiología, características y tratamientos de las psicopatologías más frecuentes en el ámbito universitario.
- Identificación y comprensión de factores de riesgo y factores protectores biopsicosociales, asociados a la homeostasis.
- Análisis de conductas de riesgo individuales asociadas a psicopatologías.
- Comprensión de la dinámica e interrelación de factores protectores, de riesgo y

- mantención de las problemáticas asociadas a estas psicopatologías.
- Conocimiento de los sistemas familiares y su relación con etapas del ciclo vital y/o desarrollo adulto.
- Análisis de factores genéricos e individuales asociados a la inteligencia emocional.
- Aplicación de aspectos básicos de la comunicación asertiva.
- Capacidad de trabajo en equipo.
- Integración de saberes asociados a la salud mental y rol profesional.

11. METODOLOGÍA

El curso se articula sobre estrategias de aprendizaje guiado, en el cual el estudiante tendrá el rol central en el marco de las oportunidades que se diseñan para ello; que permitan que los estudiantes identifiquen y tomen decisiones, respecto de las acciones que tendrán que llevar a cabo para el autocuidado y prevención de su salud psicológica, emocional y física. Promoviendo permanentemente, un proceso autorreflexivo que contribuya a mejorar las habilidades personales a través de la puesta en práctica de lo aprendido.

Para el logro de lo anterior, se utilizan metodologías activas y participativas como son los estudios de caso y análisis integrativos, realización de ensayos y clases expositivas centradas en el estudiante. De forma tal, que favorezcan el diálogo, interacción y puesta en común de opiniones y experiencias, que propicien un aprendizaje significativo susceptible de aplicar e integrar a la noción de calidad de vida e impacto en la salud del profesional en formación.

A su vez, durante el curso se propicia el trabajo autónomo y autoaprendizaje del estudiante, acorde a la metodología y dinámica del mismo; relevándose la importancia de apropiarse del espacio y actividades de aprendizaje presencial, pues parte fundamental del desarrollo de la unidad se basa en la riqueza experiencial que cada integrante aporta en las sesiones y/o clases. Por ello, se recomienda particularmente a los estudiantes: puntualidad en la llegada a clases, con el fin de optimizar el tiempo y los espacios de aprendizaje a disposición del mismo y grupo curso; cumplir los plazos fijados para entregar los informes solicitados; ser proactivos y participativos en el desarrollo del curso, pues el centro del proceso de aprendizaje está en cada estudiante y las interacciones e interrelaciones que éste establezca en el desarrollo del mismo.

Finalmente, todo lo anterior, se complementa con la entrega de material bibliográfico, papers y lecturas asociadas a cada temática y/o de interés personal de cada estudiante.

12. METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

Se contemplan 3 evaluaciones de análisis de casos durante el semestre lectivo, con una ponderación diferenciada, acorde a la progresión de aprendizajes y niveles de exigencia requeridos para el desarrollo de cada actividad. El primero, con una ponderación de un 20%, el segundo un 25% y el tercero un 30%, las que en su conjunto equivalen al 75% de la nota final.

Se contemplan 3 evaluaciones tipo quiz, relacionados con lecturas o papers entregados en clase previa, consistentes en 3 preguntas de desarrollo breve y cuyo promedio equivale a un 25% de la nota final. En el caso de no rendir alguno de estos, se recuperará en fecha a fijar por la docente del curso y cuya recuperación podrá ser, solo en el caso de un quiz no rendido. En la eventualidad que el estudiante no rinda dos o más quiz, se evaluarán con nota 1,0. Como las fechas de las evaluaciones se encuentran establecidas desde el inicio del curso y la asistencia a estos quiz es obligatoria, el estudiante inasistente deberá justificar su ausencia debidamente (según reglamento de la Facultad y normas de la Dirección de Escuela) para poder acceder a recuperarlo dentro del semestre, inmediatamente al reintegro a clases. No se aceptarán justificaciones al final del semestre.

De ambos instrumentos de evaluación, deriva la Nota de presentación a la Prueba Integrativa, siendo la ponderación de la primera un 70% y de la segunda un 30%.

La distribución de las evaluaciones totales es la siguiente:

Promedio de evaluaciones cortas o quiz	25 %
Evaluación de Análisis de casos	75 %
Nota Presentación Prueba Integrativa	70%
Prueba integrativa	30%

Al ser un curso eminentemente personal y de desarrollo, la asistencia a clases mínima para aprobarlo será de un 75%.

13. REQUISITOS DE APROBACIÓN

ASISTENCIA (*indique %*): 75% mínimo durante el semestre lectivo (proporción calculada sobre la base del 100% de sesiones contempladas). Lo anterior, es la asistencia mínima planificada para lograr los resultados de aprendizaje del curso.

NOTA DE APROBACIÓN MÍNIMA (*Escala de 1.0 a 7.0*): 4.0 (con un decimal).

REQUISITOS PARA PRESENTACIÓN A PRUEBA INTEGRATIVA: 4.0 (con un decimal).

OTROS REQUISITOS: Para aprobar el curso, se deben presentar en las fechas acordadas en el cronograma de actividades, el desarrollo de todos los trabajos de análisis de casos establecidos (3) y obtener una nota mínima igual o superior a 4.0 en cada uno de estos. La omisión o no entrega de alguno de los análisis de casos, es causal de reprobación; aunque el estudiante tenga el promedio general igual o superior a la nota mínima de aprobación 4.0.

14. PALABRAS CLAVE

(Salud Mental; Autocuidado; Prevención; Factores protectores; Factores de riesgo)