

**AUTOCUIDADO Y COCUIDADO:
HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR LA VIDA UNIVERSITARIA**

()

IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

CODIGO	SEM	HT	HP	HA	UD	CR	REQUISITO	Área de formación y tipo de asignatura	Unidad responsable
	9º=Otoño 10º=Primavera								
AUTOYCOCU_CFG-1		1	1	1				CFG	Escuela de Pregrado

HT: horas teóricas HP: horas prácticas HA: horas alumnos UD: unidades docentes CR: suma de estos

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

El curso tiene como propósito generar instancias de reflexión personal y colectiva en estudiantes de Campus Sur, en torno al bienestar universitario como forma de potenciar las conductas de autocuidado y cocuidado entre la comunidad estudiantil. En particular, se busca trabajar herramientas que permitan el cuidado físico, mental y emocional, junto con aquellas que favorecen los aprendizajes en el contexto universitario, además de prácticas que potencian la comunicación, el respeto y la inclusión entre integrantes de la comunidad universitaria. Así, al finalizar el curso, cada estudiante será capaz de utilizar herramientas efectivas de autocuidado frente a las exigencias universitarias, favoreciendo los procesos de aprendizaje y convivencia estudiantil.

COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA (Resultados de Aprendizaje)

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

1. Identificar el impacto del autocuidado y sus dimensiones en el contexto de la vida universitaria con el propósito de seleccionar asertivamente las herramientas más apropiadas frente a las exigencias académicas
2. Reconocer los factores protectores y de riesgo asociados al aprendizaje en la vida universitaria para potenciar la toma de decisiones centrada en hábitos saludables.
3. Implementar herramientas de autocuidado para promover la convivencia y el bienestar dentro de la comunidad universitaria.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS (de enseñanza –aprendizaje)

En el curso se trabaja mediante la promoción efectiva del uso de estrategias, técnicas para el reconocimiento y afrontamiento del autocuidado, el curso es teórico-práctico con estrategias de enseñanza aprendizaje activo participativas, mediante el análisis de casos, resolución de problemas, elaboración de proyectos de corto alcance y visitas de expertos, que guían a los estudiantes en el proceso de reflexión personal y colectiva.

Los recursos de aprendizaje empleados se encuentran disponibles en los distintos servicios que ofrece U-cursos. Así, los estudiantes pueden acceder a los contenidos en todo momento a través de la descarga de archivos, visualización de videos y lecturas complementarias

RECURSOS DOCENTES:

La asignatura cuenta principalmente con recursos audiovisuales del tipo presentaciones en Canva, Genially, cápsulas educativas y videos tutoriales de diseño del CEACS, guías de aprendizaje y otros recursos de apoyo, los cuales serán trabajados presencialmente con los estudiantes en cada clase para luego ser cargados en los distintos servicios que ofrece U-cursos. Así, los estudiantes podrán acceder a los contenidos a través de la descarga de archivos, visualización de videos y lecturas complementarias.

CONTENIDOS

Los contenidos del curso se enmarcan en tres módulos:

Módulo 1: Conociendo el autocuidado

Presentación e introducción

Empodérate y Brilla: Introducción al Autocuidado para una Vida Universitaria Exitosa

Despertando tu potencial: Explora las dimensiones del autocuidado para una vida universitaria equilibrada

Balance y bienestar: Descubre el poder del autocuidado para cuerpo y mente

Afrontando las crisis: resiliencia emocional y herramientas prácticas de primeros auxilios psicológicos

Módulo 2: Bienestar integral: una mirada desde el aprendizaje

Salud en Acción: Develando los secretos del impacto de la salud en el aprendizaje Universitario

Enfrentando los desafíos universitarios: Explora los factores protectores y de riesgo relacionados a los aprendizajes

Emociones en Acción: El Poder de tu estado anímico en el aprendizaje universitario

Gestionando tu tiempo: organización y planificación como factores clave de aprendizaje y bienestar

Módulo 3: Cocuidado y comunidad

Tejiendo redes de bienestar: Construye una comunidad universitaria fuerte y saludable

Voces en sintonía: Dominando la comunicación asertiva académica en la Universidad

Autocuidado inclusivo en la universidad: explorando los conceptos de género, convivencia y buen trato

Senderos seguros: Navegando los protocolos para un autocuidado resiliente en la comunidad Universitaria

PARTICIPANTES (Lista no excluyente)

<i>Docentes</i>	<i>Dependencia</i>	<i>Especialidad o área</i>
Mónica Osorio Vargas	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicóloga
Constanza Soto	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicopedagoga
Patricia Venegas	Centro de Aprendizaje Campus Sur	Psicóloga

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de actividades prácticas y de aplicación. Frente a ello, se hace distinción de las evaluaciones sumativas y formativas. La primera, referida a la valoración de los resultados de aprendizajes al término de cada eje temático. La segunda comprende un monitoreo constante del progreso de cada estudiante, con la finalidad de continuar con los contenidos, o bien, retomar las temáticas con mayores dificultades para asegurar el aprendizaje de todos los estudiantes.

<i>Instrumentos</i>	<i>Ponderación</i>
Construcción de “Caja de herramientas” de autocuidado	30%
Cápsula informativa	30%
Diseño de proyecto	40%

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

MÓDULO 1

- Hidalgo, P., Cañas, A. J., & Cuartero, M. (2022). Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 327–340. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v1.2389>
- Martínez, D & Sáez, P. (2007). Conductas de Autocuidado en estudiantes universitarios residentes del complejo de hogares Huachocopihue de la UACH, 2006. [Tesis de licenciatura]. Universidad Austral de Chile.
- Rocha, M., González, A., Juárez, E., Olvera, A., Márquez, P., Rosales, S., & García, M. (2015). Agencia de Autocuidado para estudiantes nuevos en la Unidad Académica Multidisciplinaria. Área de Medios. *Ciencia y Enfermería*, 21 (1), 103-113. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532015000100010>
- Rodríguez, L., Sáez, D., Rivas, A., & Cuello, L. (s.f). *Primeros Auxilios Emocionales. (PAE). Manejo de crisis universitarias. Tomo I. Dirección de apoyo a los estudiantes, Universidad Católica de la Santísima Concepción.*
- Rodríguez, L., Sáez, D., Rivas, A., & Cuello, L. (s.f). *Primeros Auxilios Emocionales. (PAE). Autocuidado para la salud mental. Tomo II. Dirección de apoyo a los estudiantes, Universidad Católica de la Santísima Concepción.*
- Xocop, A. y Cardona M. (2020). El autocuidado emocional en la educación superior. *Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala* 3(1) 59-65. DOI: <https://doi.org/10.46734/revcientifica.v3i1.19>

MÓDULO 2

- Escobar, M., & Pico, M. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 31(2): 178-186.
- Escobar, M., Mejía, A., & Betancur, S. Cambios en el autocuidado de estudiantes colombianos de enfermería, durante la formación profesional. 2015. *Hacia promoción de la salud.* 2017; 22(1): 27-42. DOI: 10.17151/hpsal.2017.22.1.3
- Garrido, O., Vargas, J., Garrido, G., & Amable, Z. (2015). Rol de la universidad en la promoción y autocuidado de salud. *Rev. Ciencias Médicas. Septiembre-octubre, 2015;* 19(5): 926-937

- Matus, O., Gallero, P., Painepán, B., Vera, P., Kühne, W., Pérez, P., Larraín, A., Ubilla, R., Vásquez, V., Rodríguez, H., Manzano, M., & López, A. (2017). Guía de Apoyo Psicológico para Universitarios. Formación Integral y Autonomía. 3a. ed. Rev. y act. – Santiago: Universidad de Santiago de Chile, Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante.
- Osorio, M. (2016) Cómo manejar las emociones. Guía de orientación para universitarios. Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile
- Reyes, N., Meneses, A., & Díaz, A. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 15(1), 57-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000100057>
- Ruiz, M., Echevarría, J. & Huanca, W. (2021). Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Socialium*, 5(1), 261-276. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.830>

MÓDULO 3

- Calua, M., Delgado, Y., & López, O. (2021). Comunicación asertiva en el contexto educativo: Revisión sistemática. *Revista Boletín REDIPE* 10 (4), 315-334, abril 2021. ISSN 2256-1536
- Chiroleu, A. (2009). La inclusión en la educación superior como política pública: tres experiencias en América Latina. *Revista Iberoamericana De Educación*, 48(5), 1-15. <https://doi.org/10.35362/rie4852153>
- Colther, C. (2022). Desigualdad De Género En El Sistema Universitario Chileno. *Multidisciplinary business review*, 15(1), 50-62. Epub 29 de junio de 2022. <https://dx.doi.org/10.35692/07183992.15.1.6>
- Escobar Potes, M. D., Franco Peláez, Z. R., & Duque Escobar, J. A. (2011). El Autocuidado: Un Compromiso De La Formación Integral En Educación Superior. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146.
- Solórzano Soto, R. (2018). El impacto de la comunicación asertiva docente en el aprendizaje autodirigido de los estudiantes. *Universidad y Sociedad*, 10 (1), 187-194 Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
- Universidad de Chile. (S.f). Política para prevenir el acoso sexual en la universidad de Chile.
- Universidad de Chile. (S.f). Política igual de género.
- Universidad de Chile. (S.f) Política de corresponsabilidad social en la conciliación de las responsabilidades familiares y las actividades universitarias.
- Universidad de Chile. (S.f). Uso de nombre social, decreto, Mara Rita, Circular N° 394.

CALENDARIZACIÓN ASIGNATURA MANEJO DEL ESTRÉS EN LA UNIVERSIDAD

Semestre Primavera 2023

Horarios:

Equipo Docente: Mónica Osorio Vargas (encargada)

Patricia Venegas (colaboradora)

SEMANA	FECHA	Tipo actividad	TEMA	PROFESOR
1		Teórico práctica	Presentación e introducción Empodérate y Brilla: Introducción al Autocuidado para una Vida Universitaria Exitosa	Mónica Osorio – Patricia Venegas
2		Teórico práctica	Despertando tu potencial: Explora las dimensiones del autocuidado para una vida universitaria equilibrada	Mónica Osorio – Patricia Venegas
3		Teórico práctica	Balance y bienestar: Descubre el poder del autocuidado para cuerpo y mente	Mónica Osorio – Patricia Venegas
4		Teórico práctica	Afrontando las crisis: resiliencia emocional y herramientas prácticas de primeros auxilios psicológicos	Mónica Osorio – Patricia Venegas
5		Evaluativa	Construcción de “Caja de herramientas” de autocuidado	Mónica Osorio – Patricia Venegas
6		Teórico práctica	Salud en Acción: Develando los secretos del impacto de la salud en el aprendizaje Universitario	Profesional Invitado
7		Teórico práctica	Enfrentando los desafíos universitarios: Explora los factores protectores y de riesgo relacionados a los aprendizajes	Profesional Invitado
8		Teórico práctica	Emociones en Acción: El Poder de tu estado anímico en el aprendizaje universitario	Profesional Invitado
9		Teórico práctica	Gestionando tu tiempo: organización y planificación como factores clave de aprendizaje y bienestar	Patricia Venegas – Constanza Soto
10		Evaluativa	Cápsula informativa	Mónica Osorio – Patricia Venegas

11		Teórico práctica	Tejiendo redes de bienestar: Construye una comunidad universitaria fuerte y saludable	Profesional Invitado
12		Teórico práctica	Voces en sintonía: Dominando la comunicación asertiva académica en la Universidad	Profesional Invitado
13		Teórico práctica	Autocuidado inclusivo en la universidad: explorando los conceptos de género, convivencia y buen trato	Profesional Invitado - GDI
14		Teórico práctica	Senderos seguros: Navegando los protocolos para un autocuidado resiliente en la comunidad Universitaria	Mónica Osorio – Patricia Venegas
15		Evaluativa	Entrega diseño de proyecto	Mónica Osorio – Patricia Venegas
16		Evaluativa	Entrega diseño de proyecto	Mónica Osorio – Patricia Venegas

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

En caso de que el estudiante deba algún trabajo, a final de semestre se realizarán trabajos recuperativos que permitirán reemplazar la nota pendiente.

Instrumentos	Ponderación
Construcción de “Caja de herramientas” de autocuidado	30%
Cápsula informativa	30%
Diseño de proyecto	40%