

# 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

|               |                                         |
|---------------|-----------------------------------------|
| <b>Nombre</b> | Autocuidado y Promoción de Salud Mental |
| <b>Código</b> |                                         |

## 2. NOMBRE DEL CURSO EN INGLÉS

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

## 3. EQUIPO DOCENTE

| <b>Docentes responsables</b> | <b>Unidad académica</b>              |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Karla Reyes Espinoza         | Departamento de Pregrado, VAA        |
| Yael Weinstein               | Dirección de Salud Estudiantil, VAEC |

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

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| <b>Ayudante</b> | Antonia Estay |
|-----------------|---------------|

## 4. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Duración total del curso</b>                                          | 17 semanas |
| <b>Nº máximo de horas de trabajo sincrónico / presencial semanal</b>     | 1,5 horas  |
| <b>Nº máximo de horas de trabajo asincrónico / no presencial semanal</b> | 1,5 horas  |
| <b>Nº de créditos SCT</b>                                                | 2 SCT      |

## 5. MODALIDAD, DÍA Y HORARIO

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| <b>Modalidad</b> | <i>Presencial</i>          |
| <b>Día</b>       | <i>Jueves</i>              |
| <b>Horario</b>   | <i>15:00 a 16:30 horas</i> |
| <b>Lugar</b>     | <i>Casa Central</i>        |

## 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 les 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                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Unidad 1. Salud mental universitaria: contexto e importancia de la promoción en su abordaje</b> | Contexto de la salud mental universitaria.<br><br>Adulthood emergente.<br><br>Modelo multinivel de salud mental, con foco en la promoción del bienestar.                                                                                                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica los factores que inciden en la salud mental universitaria.</li> <li>2. Comprende el abordaje de la salud mental desde un modelo multinivel.</li> <li>3. Reconoce la importancia de la promoción de la salud mental universitaria.</li> </ol>      |
| <b>Unidad 2. Estrategias de auto-cuidado</b>                                                       | Importancia, dimensiones y estrategias de autocuidado: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Dimensión física</u>: higiene de sueño, alimentación y actividad física</li> <li>- <u>Dimensión psicológica</u>: gestión emocional, estrés y ansiedad, autoestima, respiración y meditación</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce las dimensiones del autocuidado.</li> <li>2. Conoce y aplica diferentes estrategias de autocuidado.</li> <li>3. Reflexionar sobre la importancia del autocuidado.</li> </ol>                                                                        |
| <b>Unidad 3. Estrategias de mutuo-cuidado</b>                                                      | Vínculos como factor protector.<br><br>Habilidades de escucha y diálogo<br><br>Convivencia Universitaria<br><br>Primera Ayuda Psicológica                                                                                                                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reflexiona sobre la importancia de los vínculos saludables como factor protector de la salud mental.</li> <li>2. Aplica herramientas para brindar una primera ayuda psicológica.</li> <li>3. Desarrolla habilidades para la escucha y el diálogo.</li> </ol> |

## 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<br>Trabajo autónomo                                                                                                                                                                 |                           |
| 1      | 14 agosto  | Bienvenida y revisión del programa.<br>Modelo multinivel de salud mental.<br>Concepto de Salud Mental.                                       | <b>Lectura:</b> OMS (2022). <i>Salud mental, fortalecer nuestra respuesta</i> .<br><br>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. | <b>Lectura:</b> Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos                                                                                                              |                           |
| 3      | 28 agosto  | Escucha activa                                                                                                                               | Foro<br><br>Avance de bitácora                                                                                                                                                                                     |                           |
| 4      | 4 sept     | Dimensión física del autocuidado: Higiene de sueño y alimentación                                                                            | Foro<br><br>Avance de bitácora                                                                                                                                                                                     |                           |
| 5      | 11 sept    | Trabajo Asincrónico                                                                                                                          | Avance en Bitácora 1                                                                                                                                                                                               | <b>Entrega bitácora 1</b> |
| 6      | 18 sept    | <b>RECESO</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                           |
| 7      | 25 sept    | Autocuidado y sus dimensiones<br><br>Dimensión física del autocuidado: movimiento y actividad física                                         | Foro<br><br><b>Lectura:</b> Cancio-Bello, et al. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto.                                                                                                        |                           |
| 8      | 02 Octubre | Dimensión psicológica del autocuidado: Gestión de emociones                                                                                  | Avance de bitácora                                                                                                                                                                                                 |                           |
| 9      | 09 octubre | Dimensión psicológica del autocuidado: Estrés y ansiedad                                                                                     | <b>Lectura:</b><br><a href="https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/09/21/mas-alla-del-meme-que-es-la-ansiedad-2/">https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/09/21/mas-alla-del-meme-que-es-la-ansiedad-2/</a> |                           |
| 10     | 16 octubre | Dimensión psicológica del autocuidado: Autoestima                                                                                            | Foro<br><br>Avance de bitácora                                                                                                                                                                                     |                           |

|    |            |                                                                                                            |                                                                                                    |                           |
|----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 11 | 23 octubre | <b>Clase de 2 horas:</b><br>Dimensión psicológica del autocuidado: Estrategias de respiración y meditación | <b>Lectura:</b> Gutiérrez, G. S. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales.   | <b>Entrega bitácora 2</b> |
| 12 | 30 octubre | Mutuo-cuidado: vínculos como factor protector en etapa universitaria                                       | Avance de bitácora                                                                                 |                           |
| 13 | 06 nov     | Mutuo-cuidado: Diálogo                                                                                     | <b>Lectura:</b> El diálogo como condición necesaria para vivir en comunidad.                       |                           |
| 14 | 13 nov     | Mutuo-cuidado: Convivencia Universitaria                                                                   | Avance de bitácora                                                                                 |                           |
| 15 | 20 nov     | <b>Clase de 2 horas:</b><br>Primera Ayuda Psicológica                                                      | Revisión de Guía de Primera Ayuda Psicológica en el contexto universitario.                        |                           |
| 16 | 27 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<br>Avance de bitácora | <b>Entrega bitácora 3</b> |
| 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](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](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=I\\_NYrWqUR40](https://www.youtube.com/watch?v=I_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=1fftNhGg1w>

#### Podcast:

- Capítulo “No es tan saludable si...” del podcast “Vivir lo que es”: [https://open.spotify.com/episode/7nV8CFH5v9qvysSYVC08zl?si=ePU\\_n0XLSW\\_CpT8fJFSH\\_fQ](https://open.spotify.com/episode/7nV8CFH5v9qvysSYVC08zl?si=ePU_n0XLSW_CpT8fJFSH_fQ)