

PROGRAMA DE ASIGNATURA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG)

1er semestre 2023

Departamento de Pregrado
Vicerrectoría de Asuntos Académicos
Universidad de Chile

1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

Nombre	Hábitos Saludables en Estudiantes Universitarios
Código	

2. NOMBRE DEL CURSO EN INGLÉS

Healthy habits in university students

3. EQUIPO DOCENTE

Docente responsable	Unidad académica
Matías Ríos Erazo	Facultad de Odontología

Docentes colaboradores/as	Unidad académica
Andrea Correa Ramirez	Facultad de Odontología
Andrea Herrera Ronda	Facultad de Odontología
Gonzalo Rojas Alcayaga	Facultad de Odontología
Paula van Treek Perez	Facultad de Odontología

Ayudante	
-----------------	--

4. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

Duración total del curso	16 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	Modalidad remota. El día y horario que se indica se refiere a las clases sincrónicas semanales, a través de Clase Virtual de U-Cursos.
Día	Lunes
Horario	15:00 – 16:30 horas

6. COMPETENCIAS SELLO A LAS QUE CONTRIBUYE EL CURSO

	1. Capacidad de investigación, innovación y creación
X	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
	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 propósito de esta asignatura es identificar e implementar hábitos saludables en estudiantes universitarios.

Se entregan bases teóricas y profundización en torno a los temas de: formación de hábitos, alimentación, actividad física, sueño e hiperconectividad a redes sociales, con enfoque en el autocuidado. Se entregarán herramientas para evaluar las conductas en torno a estos temas y aplicación de medidas de promoción, prevención y/o cambio conductual. Asimismo, el foco principal es la reflexión desde la propia vivencia, pues el curso permitirá al alumno autoevaluarse y realizar acciones que permitan el cambio de hábitos en aquellos que traen consecuencias en su estado de salud general. La existencia de actividades de tipo grupal permite a su vez la reflexión conjunta de hábitos poco saludables, generando un análisis crítico comunitario. En sí, la identificación de hábitos poco saludables y el desarrollo de competencias para su modificación individual permitirá, a su vez, que el o la estudiante pueda replicar estos hábitos saludables en su entorno más cercano, ya sea familia y/o amistades, y en su futuro profesional, en su comunidad más cercana.

8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO

1. El/la estudiante distingue los elementos que constituyen los hábitos saludables asociados a la alimentación, actividad física, sueño e hiperconectividad a redes sociales, a partir de los contenidos explicados en las clases.
2. El/la estudiante evalúa sus hábitos asociados a la alimentación, actividad física, sueño e hiperconectividad a redes sociales, identificando a través de su propia vivencia, cuáles pueden influir negativamente en su salud en general.
3. El/la estudiante aplica los cambios necesarios en sus hábitos asociados a la alimentación, actividad física, sueño e hiperconectividad a redes sociales, para recuperar un buen estado de salud general.
4. El/la estudiante identifica hábitos saludables asociados a la alimentación, actividad física, sueño e hiperconectividad a redes sociales en su entorno más cercano.
5. El/la estudiante promueve un cambio de hábitos poco saludables asociados a la alimentación, actividad física, sueño e hiperconectividad a redes sociales en su entorno más cercano.

9. SABERES FUNDAMENTALES O CONTENIDOS

- Unidad I. Formación de hábitos
- Unidad II. Hábitos de alimentación
- Unidad III. Hábitos de ejercicio físico
- Unidad IV. Hábitos de sueño
- Unidad V. Hiperconectividad a redes sociales

10. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN: PLAN DE TRABAJO

A) Descripción general de la metodología y la evaluación del curso:

De enseñanza y aprendizaje:

El curso es de carácter teórico-práctico y utiliza una combinación de metodologías participativas.

En cada clase se alternan momentos de conceptualización teórica con actividades prácticas y de experimentación, buscando generar un aprendizaje significativo desde la propia vivencia de los contenidos que se imparten en cada clase. Esto implica, desde lo grupal, discutir cómo identifican y afrontan hábitos poco saludables, para delinear estrategias adecuadas. Además, desde lo individual, y a través de las clases y las bitácoras, se promueve una reflexión personal de los hábitos saludables que posee cada persona.

Para la realización de las clases, se utilizan recursos diversos, como: presentaciones power point, dinámicas grupales, actividades experienciales, videos, entre otros. Los y las estudiantes, además, requieren revisar material bibliográfico y audiovisual, como parte del trabajo no presencial del curso.

De evaluación:

El CFG tiene dos evaluaciones. La primera consiste en la elaboración de una bitácora de cambio, la cual se desarrolla durante el transcurso de la asignatura. El desarrollo de la bitácora consta de 5 fases (12% cada entrega), las cuales consideran cada una de las unidades del CFG, siendo estas los hábitos personales respecto a implementación de hábitos, alimentación, ejercicio, sueño e hiperconectividad a redes sociales. En cada una de estas se promueve la reflexión individual de los hábitos que posee el estudiante, las cuales tienen una estructura definida dependiendo del hábito que se trabaje en ese momento. El contenido de las bitácoras de los alumnos será resguardado de manera confidencial, sin ser expuestas al resto de los compañeros, y solo el docente a cargo de la corrección de estas tendrá acceso a dicho contenido. Respecto a la calificación de estas bitácoras, se realiza no en base a su contenido, sino en relación a la participación en la actividad (si el alumno presenta la bitácora en el plazo establecido, será calificado con nota 7).

La segunda evaluación, correspondiente a un 40% de la calificación final, consiste en un ensayo, donde se busca que el alumno reflexione sobre los aprendizajes obtenidos en los módulos de alimentación, ejercicios, sueño e hiperconectividad a redes sociales, y cómo podrían implementarse en su quehacer diario y eventualmente en su futuro

como profesional universitario. La idea es que el alumno escoja un hábito de los desarrollados en el CFG, donde lo importante es que profundice en el tema que le haya sido más significativo de acuerdo a su experiencia personal en el curso. El ensayo tiene una extensión mínima de 2 páginas, y un máximo de 4 planas, y se corrige de acuerdo a una rúbrica que será presentada previamente.

B) Resumen del esquema de evaluaciones calificadas del curso:

Actividad evaluada	Tipo de actividad (individual / grupal)	Ponderación en nota final	Semana estimada de entrega
Cadena de Hábitos	Individual	12%	Semana 2
Bitácora 1 Alimentación	Individual	12%	Semana 5
Bitácora 2 Ejercicio físico	Individual	12%	Semana 8
Bitácora 3 Sueño	Individual	12%	Semana 11
Bitácora 4 Hiperconectividad a redes sociales	Individual	12%	Semana 14
Ensayo	Individual	40%	Semana 16

C) Planificación y cronograma preliminar del curso:

Semana	Fecha	Actividades		Evaluación
		Sincrónicas	Asincrónicas	
1	20-mar	Presentación del curso (docentes, contenidos, evaluaciones, actividades). Actividad Rompehielos.	No hay actividades asincrónicas.	
2	27-mar	Clase expositiva ¿Qué son los hábitos? Estrategias para construir hábitos saludables. Estrategias para cambiar malos hábitos. Indicador de desempeño: Conocer estrategias para la adopción de hábitos saludables e identificar malos hábitos y posibilidad de modificarlos.	No hay actividades asincrónicas.	Entrega cadena de hábitos

		Actividad: Desarrollo de cadena de hábitos e implementación.		
3	03-abr	Clase expositiva: Hábitos de Alimentación. Indicador de desempeño: Distinguir hábitos de alimentación saludables a través de una encuesta de alimentación. Actividades: Encuesta de alimentación	Trabajo con registro de hábitos de alimentación Lectura: Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. <i>Nutrición hospitalaria</i> , 31(5), 1910-1919.	
4	10-abr	Clase expositiva: Facilitadores y barreras para una buena alimentación. Trabajo grupal con facilitadores y barreras. Indicador de desempeño: Identificar y evaluar sus propios facilitadores y barreras en relación a alimentación saludable y discutirlos en grupo.		
5	17-abr	Clase expositiva: Como desarrollar hábitos de alimentación saludables. Indicador de desempeño: Implementar estrategias para modificar hábitos de alimentación poco saludables Actividades: <i>Mindful eating</i>		Entrega de bitácora
6	24-abr	Clase expositiva: Conocimientos básicos del ejercicio, Estructura y principios, Zona media. Indicador de desempeño: Integrar y entender de forma amplia el ejercicio físico y mental. Sus tipos y estructuras básicas. Actividades: Activación corporal	Lectura: Castro Sánchez, J. J., Guillén García, F., & Guillén García, M. A. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. <i>Revista de psicología del deporte</i>	
7	01-may	SEMANA DE PAUSA TRANSVERSAL		

8	08-may	Clase expositiva: Concientización del ejercicio físico, sedentarismo, antes y después del cambio de hábito. Indicador de desempeño: Identificar de forma individual las contradicciones propias para no adoptar los hábitos. Asimismo, interiorizar lo que pasa en nuestro cuerpo con/ sin ejercicio físico y mental. Trabajo Grupal Actividades: Relajación y actividad meditativa	Reflexiones para la aplicación en la cotidianeidad.	Entrega de bitácora
9	15-may	Clase expositiva: Dormir, el ritmo del sueño, cambios en el sueño a lo largo de la vida. Indicador de desempeño: Identificar hábitos propios en relación a la rutina de sueño. Comprender el patrón de sueño, características de sus etapas y componentes según el ciclo vital.	Registro: Actividad diagnóstica. Encuesta diagnóstica anónima. Lectura: Ortega J.A., Bilbao T., Vélez M., y cols. Cronotipo, composición corporal y resistencia a la insulina en estudiantes universitarias. Rev Cubana de alimentación y nutrición. 2018;28(2):272-286.	
10	22-may	Clase expositiva: La importancia de dormir. Indicador de desempeño: Valorar la importancia de un sueño adecuado. Conocer las consecuencias de la privación del sueño. Actividad: Test memoria	Actividad: dormir siesta Registro: Actividad diagnóstica. Video: https://www.ted.com/talks/matthew_walker_hacking_your_memory_with_sleep	
11	29-may	Actividad grupal: Reflexión sobre estilo de vida y aplicación de buenas prácticas.	Clase grabada: Actualidad y patrones del sueño. Indicador de desempeño: Conocer algunos trastornos del sueño. Comprender los efectos de la vida moderna en el sueño. Aprender buenas prácticas en torno a este hábito. Actividades: Reflexión. Contestar encuesta.	Entrega de bitácora

12	05-jun	Clase expositiva: ¿Qué es la hiperconectividad a redes sociales? Indicador de desempeño: Conocer que es la hiperconectividad y comprender las consecuencias de ésta Actividad: Diagnóstico del uso de redes sociales	Actividad: Reflexión del uso de redes sociales, y establecimiento de meta personal a disminuir el uso de éstas.	
13	12-jun	Clase expositiva: Estrategias para controlar la hiperconectividad a redes sociales. Indicador de desempeño: Identificar estrategias efectivas para manejar la hiperconectividad a redes sociales. Actividad grupal: Reflexionar la eventual implementación de las estrategias personales para manejar la hiperconectividad a redes sociales.	Actividad: Reflexión del uso de redes sociales y registro en la bitácora.	
14	19-jun	Clase expositiva: Facilitadores y barreras para el manejo de la hiperconectividad a redes sociales. Indicador de desempeño: Identificar los facilitadores y barreras para el manejo de la hiperconectividad a redes sociales. Actividad grupal: Reflexión conjunta de facilitadores y barreras de resultados obtenidos para el control de hiperconectividad a redes sociales.	Actividad: Reflexión en torno a meta personal establecida al comienzo del módulo.	Entrega de bitácora
15	26-jun	Feriado. No hay actividades sincrónicas.	Preparación entrega de ensayo.	
16	03-jul	Actividad final: Ejercicios individuales y grupales para dar cierre a la experiencia.		Entrega de ensayo
17	10-jul	No hay actividades sincrónicas. Cierre de actas.		

11. REQUISITOS DE APROBACIÓN

- Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.
- 100% entregas avance de bitácora.

12. RECURSOS DE APRENDIZAJE O BIBLIOGRAFÍA BÁSICA OBLIGATORIA

1. Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.
2. https://www.ted.com/talks/matt_walker_hacking_your_memory_with_sleep
3. Castro Sánchez, J. J., Guillén García, F., & Guillén García, M. A. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de psicología del deporte*.
4. Ortega J.A., Bilbao T., Vélez M., y cols. Cronotipo, composición corporal y resistencia a la insulina en estudiantes universitarias. *Rev Cubana de alimentación y nutrición*. 2018;28(2):272-286.
5. Aldana-Zavala, Julio J., Valdivieso, Patricio A. Vallejo, Isea-Argüelles, Josía Jeseff, & Colina-Ysea, Félix J.. (2021). Dependencia y adicción al teléfono inteligente en estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 14(5), 129-136. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000500129>

13. RECURSOS ADICIONALES O BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

1. Planning to be routine: habit as a mediator of the planning-behaviour relationship in healthcare professionals. Potthoff et al. *Implementation Science* (2017) 12:24 DOI 10.1186/s13012-017-0551-6
2. Hábitos atómicos. Clear, James. Editorial Planeta Publishing (2018).
3. Rueggsegger G N, Booth F W. Health Benefits of Exercise. *Cold Spring Harb Perspect Med*. 2018 Jul; 8(7).
4. Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol*. 2017;32(5):541-556.