

# PROGRAMA DE ASIGNATURA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG)

## 1er 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 la Salud Mental
<b>Código</b>	VA-01-0327-177

### 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
Irma Ahumada Valdivia	Dirección de Salud Estudiantil, VAEC

<b>Docentes colaboradores/as</b>	<b>Unidad académica</b>
Viviana Guajardo Tobar	Facultad de Medicina
José Manosalva	Facultad de Economía y Negocios
Felipe Jorquera	Unidad de Aprendizaje, DEPREG VAA

<b>Ayudante</b>	
-----------------	--

### 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>	Presencial
<b>Día</b>	Jueves
<b>Horario</b>	15:00 a 16:30 horas
<b>Lugar</b>	Casa Central

## 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 los 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.  Adulterez emergente.  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.  Habilidades de escucha y diálogo  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 11 y 15).**

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	Ponderación en nota final	Semana estimada de entrega
Bitácora de Aprendizaje N° 1	Individual	30%	Semana 5
Bitácora de Aprendizaje N° 2	Individual	30%	Semana 11
Bitácora de Aprendizaje N° 3	Individual	40%	Semana 16

### C) Planificación y cronograma preliminar del curso:

Semana	Fecha	Actividades		Evaluación
		Presenciales	No presenciales Trabajo autónomo	
1	20-mar	Bienvenida y revisión del programa. Modelo multinivel de salud mental. Concepto de Salud Mental.	<b>Lectura:</b> OMS (2022). <i>Salud mental, fortalecer nuestra respuesta.</i>	
2	27-mar	Contexto de la salud mental universitaria: adultez emergente, factores de la vida universitaria que influyen en la salud mental estudiantil.	Revisión de plataformas digitales de promoción de salud mental universitaria	
3	03-abr	Escucha activa	Foro Avance de bitácora	
4	10-abr	Autocuidado y sus dimensiones Dimensión física del autocuidado: movimiento y actividad física	<b>Lectura:</b> Cancio-Bello, et al. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto.	

5	17-abr	Dimensión física del autocuidado: Higiene de sueño y alimentación	Avance de bitácora	<b>Entrega bitácora 1</b>
6	24-abr	Dimensión psicológica del autocuidado: Gestión de emociones	Foro	
7	01-may	<b>FERIADO</b>		
8	08-may	Dimensión psicológica del autocuidado: Estrés y ansiedad	Foro	
9	15-may	Dimensión psicológica del autocuidado: Autoestima	Avance de bitácora	
10	22-may	<b>SEMANA DE PAUSA TRANSVERSAL UCH</b>		
11	29-may	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	05-jun	Mutuo-cuidado: vínculos como factor protector en etapa universitaria	Foro Avance de bitácora	
13	12-jun	Primera Ayuda Psicológica (teórico)	Revisión de Guía de Primera Ayuda Psicológica en el contexto universitario.	
14	19-jun	Primera Ayuda Psicológica (aplicación de contenidos)	Avance de bitácora	
15	26-jun	Diálogo y convivencia	<b>Lectura:</b> Nansen. (s/f). Trece pasos para el buen diálogo. Avance de bitácora	
16	03-jul	Creación de recurso de promoción de SM entre pares en el contexto universitario	Avance de bitácora	<b>Entrega bitácora 3</b>
17	10-jul	Clase de evaluación del CFG y cierre		
	18-jul	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>
- 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>
- 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>
- Nansen. (s/f). Trece pasos para el buen diálogo. <https://nansen.peace.no/es/trece-pasos-para-el-buen-dialogo/>

## 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>
- Barrera-Herrera, A. y Vinet, E. (2017). Adulthood Emergent and cultural characteristics of the stage in Chilean university students. *Therapeutic Psychology*, vol. 35, No 1, 47-56. <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v35n1/art05.pdf>
- 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>

### Artículos psicoeducativos web “Conciencia Saludable”:

- “Más allá del meme, ¿qué es la ansiedad?”:  
<https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/09/21/mas-alla-del-meme-que-es-la-ansiedad-2/>
- “¿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 afecta el estrés a tu cerebro”:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ErwsvlqoRyl>
- “¿Cuáles podrían ser las consecuencias de no dormir?”:  
<https://www.youtube.com/watch?v=czCphrEerwg>
- “Los beneficios del ejercicio para tu cerebro”:  
<https://www.youtube.com/watch?v=PXvz8zyuob0>
- “Cómo nuestra alimentación afecta al cerebro”:  
<https://www.youtube.com/watch?v=uuUkYXMKABQ>
- “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=l\\_NYrWqUR40](https://www.youtube.com/watch?v=l_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=VsyqtPRmzZs>
- “Una clave sencilla para una vida feliz”:  
<https://www.youtube.com/watch?v=1fffTNhGg1w>

### 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)