

# 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>	Hábitos saludables en estudiantes universitarios
<b>Código</b>	VA-01-0327-113

### 2. NOMBRE DEL CURSO EN INGLÉS

<i>Healthy habits in university students</i>
--

### 3. EQUIPO DOCENTE

<b>Docente responsable</b>	<b>Unidad académica</b>
Matías Ríos Erazo	Facultad de Odontología

<b>Docentes colaboradores/as</b>	<b>Unidad académica</b>
Andrea Correa Ramírez	Facultad de Odontología
Andrea Herrera Ronda	Facultad de Odontología
Gonzalo Rojas Alcayaga	Facultad de Odontología
Begoña Ruiz Conrads	Facultad de Odontología
Paula van Treek Pérez	Facultad de Odontología

<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>	Lunes
<b>Horario</b>	15:30 – 17:00 horas
<b>Lugar</b>	Campus Andrés Bello

## 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 y relajación, sueño, alcohol y marihuana 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 y relajación, sueño, consumo de alcohol y marihuana 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 y relajación, sueño, consumo de alcohol y marihuana 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 y relajación, sueño, consumo de alcohol y marihuana 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 y relajación, sueño, consumo de alcohol y marihuana 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 y relajación, sueño, consumo de alcohol y marihuana 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 y relajación
- Unidad IV. Hábitos de sueño
- Unidad V. Hábitos de consumo de alcohol y marihuana
- Unidad VI. 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 6 fases (10% cada entrega), las cuales consideran cada una de las unidades del CFG, siendo estas los hábitos personales respecto a implementación de hábitos, alimentación, ejercicio y relajación, sueño, alcohol y marihuana 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, alcohol y marihuana 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	Ponderación en nota final	Semana estimada de entrega
Cadena de hábitos	Individual	10%	Semana 2
Bitácora 1 ejercicio físico y relajación	Individual	10%	Semana 4
Bitácora 2 Alimentación	Individual	10%	Semana 7
Bitácora 3 Sueño	Individual	10%	Semana 9
Bitácora 4 Alcohol y marihuana	Individual	10%	Semana 12
Bitácora 5 Hiperconectividad a redes sociales	Individual	10%	Semana 14
Ensayo	Individual	40%	Semana 16

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

Semana	Fecha	Actividades		Evaluación
		Presenciales	No presenciales Trabajo autónomo	
1	17-mar	Presentación del curso (docentes, contenidos, evaluaciones, actividades).	Programa de curso.	
2	24-mar	<p><b>Clase expositiva</b> ¿Qué son los hábitos? Estrategias para construir hábitos saludables. Estrategias para cambiar malos hábitos.</p> <p><b>Indicador de desempeño:</b> Conocer estrategias para la adopción de hábitos saludables e identificar malos hábitos y posibilidad de modificarlos.</p> <p><b>Actividad:</b> Desarrollo de cadena de hábitos e implementación.</p>	No hay actividades asincrónicas.	<b>Entrega cadena de hábitos</b>
3	31-mar	<p><b>Clase expositiva:</b> Conocimientos básicos del ejercicio físico y prácticas de relajación, Estructura y principios, Zona media.</p> <p><b>Indicador de desempeño:</b> Integrar y entender de forma amplia el ejercicio físico y mental. Sus tipos y estructuras básicas.</p> <p><b>Actividades:</b> Activación corporal</p>	<p><b>Lectura:</b> Castro Sánchez, J. J., Guillén García, F., &amp; 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</p>	
4	07-abr	<p><b>Clase expositiva:</b> Concientización del ejercicio físico, sedentarismo, antes y después del cambio de hábito.</p> <p><b>Indicador de desempeño:</b> 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</p> <p><b>Actividades:</b> Relajación y actividad meditativa</p>	Reflexiones para la aplicación en la cotidianeidad.	<b>Entrega de bitácora 1</b>

5	14-abr	<p><b>Clase expositiva:</b> Hábitos de Alimentación.</p> <p><b>Indicador de desempeño:</b> Distinguir hábitos de alimentación saludables a través de una encuesta de alimentación.</p> <p><b>Actividades:</b> Encuesta de alimentación</p>	<p>Trabajo con registro de hábitos de alimentación</p> <p><b>Lectura:</b> Sánchez-Ojeda, M. A., &amp; Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. <i>Nutrición hospitalaria</i>, 31(5), 1910-1919.</p>	
6	21-abr	<p><b>Clase expositiva:</b> Facilitadores y barreras para una buena alimentación. Trabajo grupal con facilitadores y barreras.</p> <p><b>Indicador de desempeño:</b> Identificar y evaluar sus propios facilitadores y barreras en relación a alimentación saludable y discutirlos en grupo.</p> <p><b>Actividades:</b> Mindful eating</p>		
7	28-abr	<p><b>Clase expositiva:</b> Como desarrollar hábitos de alimentación saludables.</p> <p><b>Indicador de desempeño:</b> Implementar estrategias para modificar hábitos de alimentación poco saludables</p> <p><b>Actividades:</b> Comer emocional</p>		<b>Entrega de bitácora 2</b>
8	05-may	<p><b>Clase expositiva:</b> Dormir, el ritmo del sueño, cambios en el sueño a lo largo de la vida.</p> <p><b>Indicador de desempeño:</b> 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.</p>	<p><b>Registro:</b> Actividad diagnóstica. Encuesta diagnóstica anónima.</p> <p><b>Lectura:</b> Ortega J.A., Bilbao T., Vélez M., y cols. Cronotipo, composición corporal y resistencia a la insulina en estudiantes universitarias. <i>Rev. Cubana de alimentación</i></p>	
9	12-may	<p><b>Clase expositiva:</b> La importancia de dormir. Actualidad y patrones del sueño.</p> <p><b>Indicador de desempeño:</b> Valorar la importancia de un sueño adecuado. Conocer las consecuencias de la privación del sueño. Aprender buenas prácticas en torno a este hábito.</p>	<p><b>Actividad:</b> dormir siesta</p> <p><b>Registro:</b> Actividad diagnóstica.</p> <p><b>Video:</b> <a href="https://www.ted.com/talks/matt_walker_hacking_your_memory_with_sleep">https://www.ted.com/talks/matt_walker_hacking_your_memory_with_sleep</a></p>	<b>Entrega de bitácora 3</b>

		<b>Actividades:</b> Test memoria Reflexión sobre estilo de vida y aplicación de buenas prácticas.		
<b>10</b>	19-may	<b>SEMANA DE PAUSA TRANSVERSAL UCH</b>		
<b>11</b>	26-may	<b>Clase expositiva:</b> Consumo de Alcohol.  <b>Indicador de desempeño:</b> Cuantificar el consumo de alcohol. Identificar factores de riesgo asociados al consumo de alcohol.  <b>Actividades:</b> Responder cuestionario AUDIT	<b>Lectura:</b> OPS. 2015. Situación regional del consumo de alcohol y la salud en las Américas: resumen del informe. <a href="https://www.paho.org/hq/dmd/ocuments/2015/alcohol-Informe-salud-americas-2015.pdf">https://www.paho.org/hq/dmd/ocuments/2015/alcohol-Informe-salud-americas-2015.pdf</a>	
<b>12</b>	02-jun	<b>Clase expositiva:</b> Consumo de marihuana  <b>Indicador de desempeño:</b> Cuantificar el consumo de marihuana. Identificar consecuencias del consumo de marihuana.  <b>Actividades:</b> Preparación de mocktails	<b>Lectura:</b> Noticia sobre el consumo de marihuana. Publicada en <a href="https://uchile.cl/u166578">https://uchile.cl/u166578</a>	<b>Entrega de bitácora 4</b>
<b>13</b>	09-jun	<b>Clase expositiva:</b>  ¿Qué es la hiperconectividad a redes sociales? Estrategias para controlar la hiperconectividad a redes sociales.  <b>Indicador de desempeño:</b> Conocer que es la hiperconectividad y comprender las consecuencias de ésta Identificar estrategias efectivas para manejar la hiperconectividad a redes sociales.  <b>Actividad:</b> Diagnóstico del uso de redes sociales. Reflexionar la eventual implementación de las estrategias personales para manejar la hiperconectividad a redes sociales.		

14	16-jun	<p><b>Clase expositiva:</b> Facilitadores y barreras para el manejo de la hiperconectividad a redes sociales.</p> <p><b>Indicador de desempeño:</b> Identificar los facilitadores y barreras para el manejo de la hiperconectividad a redes sociales.</p> <p><b>Actividad grupal:</b> Reflexión conjunta de facilitadores y barreras de resultados obtenidos para el control de hiperconectividad a redes sociales. Reflexión en torno a meta personal establecida al comienzo del módulo.</p>		Entrega de bitácora 5
15	23-jun	No hay.	Preparación entrega de ensayo.	
16	30-jun	<p><b>Actividad final:</b> Ejercicios individuales y grupales para dar cierre a la experiencia.</p>		Entrega de ensayo
17	07-jul	No hay. Cierre de actas.		

## 11. REQUISITOS DE APROBACIÓN

- Asistencia a un 75% de las sesiones presenciales
- 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](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-

### 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. Ruegsegger 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.