

PROGRAMA DE ASIGNATURA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG)

1er semestre 2024

Departamento de Pregrado
Vicerrectoría de Asuntos Académicos
Universidad de Chile

1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

Nombre	Autocuidado y promoción de la salud mental entre pares en el contexto universitario
Código	VA-01-0327-166

2. NOMBRE DEL CURSO EN INGLÉS

Self-care and promotion of mental health among peers in the university context

3. EQUIPO DOCENTE

Docentes responsables	Unidad académica
Irma Ahumada	Dirección de Salud Estudiantil, VAEC
Karla Reyes	Unidad de Aprendizaje, Departamento de Pregrado, VAA

Docentes colaboradores/as	Unidad académica
Profesionales invitados/as	Vicerrectoría de Asuntos estudiantiles y Comunitarios
	Vicerrectoría de Asuntos Académicos

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

4. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

Duración total del curso	17 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	Presencial
Día	Casa Central / Campus Andrés Bello
Horario	Jueves
Lugar	15:00 – 16:30 (horario regular) Hay tres sesiones que serán de 15:00 a 17:00 horas. Ver detalles y fechas en la planificación semanal de actividades de este programa.

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 entre pares en el contexto universitario” tiene como propósito psicoeducar a los estudiantes en la importancia del cuidado de sí mismos y fortalecer el rol de pares en la promoción de la salud mental universitaria, facilitando la adquisición de herramientas para el autocuidado, el afrontamiento de situaciones de crisis y la generación de acciones para la promoción de 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 en salud mental, así como el rol que pueden cumplir las/os estudiantes en esta área en su comunidad.
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.
3. El/la estudiante propone acciones orientadas a promover el bienestar y la salud mental en el espacio universitario desde una perspectiva comunitaria e inclusiva.

9. SABERES FUNDAMENTALES O CONTENIDOS

Unidad de Aprendizaje	Contenidos	Indicadores de Aprendizaje
Unidad 1. Salud mental universitaria: contexto y rol de la promoción en su abordaje.	<p>Contexto de la salud mental universitaria (prevalencias, tensiones, determinantes sociales, factores de riesgo y protectores).</p> <p>Modelo de abordaje multinivel de la salud mental, con énfasis en la promoción y prevención.</p> <p>El rol de pares en la promoción de la salud mental universitaria.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica los factores que inciden en la salud mental universitaria. 2. Comprende el abordaje de la salud mental desde un modelo multinivel. 3. Reconoce la importancia de la promoción de la salud mental universitaria y el rol de la comunidad estudiantil en este abordaje.
Unidad 2. Estrategias de autocuidado y promoción de la salud mental.	<p>Estrés y ansiedad</p> <p>Importancia del autocuidado</p> <p>Dimensiones y estrategias del autocuidado:</p> <p>Dimensión física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Higiene de sueño - Alimentación - Actividad física <p>Dimensión psicológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional - Autoestima y resiliencia <p>Dimensión social:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las relaciones en la etapa universitaria - Habilidades de comunicación 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce las dimensiones del autocuidado y su importancia. 2. Conoce y aplica diferentes estrategias de autocuidado. 3. Aplica herramientas para brindar una primera ayuda psicológica.

	<p>y escucha activa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primera ayuda psicológica 	
<p>Unidad 3. Diseño de acciones de promoción de la salud mental en el espacio universitario.</p>	<p>Experiencias de promoción de salud mental desarrolladas por estudiantes universitarios.</p> <p>Diseño de una acción de promoción de salud mental en el espacio universitario.</p> <p>Retroalimentación entre pares y reflexión sobre el alcance del rol de la comunidad estudiantil en la promoción de la salud mental en el espacio universitario.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Propone una acción orientada a promover la salud mental estudiantil en el contexto universitario. 2. Reflexiona junto a sus pares sobre el alcance del rol de los estudiantes en la promoción de la salud mental en el espacio universitario.

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 realizarán todos los jueves a las 15:00 horas. Además, se contempla tiempo de estudio autónomo a través de la revisión de recursos que serán subidos a la plataforma U-Cursos.

La mayoría de las clases tendrá una duración de 1,5 horas. Sin embargo, habrá 3 sesiones que tendrán una duración de 2 horas (semanas 4, 11 y 13).

La metodología de las clases será teórico-práctica, buscará promover una participación activa de las y los estudiantes, la vinculación entre pares y la adquisición de herramientas de cuidado y por tanto 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 una bitácora que se trabajará durante todo el CFG, el análisis y creación de casos en clases, la aplicación de estrategias de primera ayuda psicológica y la presentación de una propuesta de acción de promoción de salud mental entre pares en el contexto universitario.

A continuación, se detallan cada una de las evaluaciones 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 constará de 3 fases (20% cada entrega).

Creación de casos y aplicación de estrategias de primera ayuda psicológica: evaluación en clases donde en un trabajo grupal deberás elaborar un caso tomando elementos revisados y de tu propia experiencia y aplicar acciones para brindar una primera contención o ayuda, integrando los contenidos revisados en la unidad 1 y 2.

Propuesta de acción de promoción de salud mental entre pares en el espacio universitario: en la Unidad 3, y ya casi finalizando el curso, deberás diseñar grupalmente una iniciativa de promoción de salud mental en el contexto universitario y presentarla en clases al resto de las/os compañeras/os.

B) Resumen del esquema de evaluaciones calificadas del curso:

Actividad evaluada	Tipo de actividad	Ponderación en nota final	Semana estimada de entrega
Entrega 1 de Bitácora de Aprendizaje (reflexión sobre salud mental universitaria)	Individual	20%	Semana 4
Entrega 2 de Bitácora de Aprendizaje (reflexión sobre estrategias de autocuidado)	Individual	20%	Semana 8
Creación de casos y aplicación de estrategias de primera ayuda psicológica (trabajo en clases)	Grupal	20%	Semana 11
Entrega 3 de Bitácora de Aprendizaje (reflexión sobre cuidado comunitario de la salud mental)	Individual	20%	Semana 13
Presentación de propuesta de acción de promoción de SM entre pares	Grupal	20%	Semana 15

C) Planificación y cronograma preliminar del curso:

Semana	Fecha	Actividades		Evaluación
		Presenciales	No presenciales Trabajo autónomo	
1	21-mar	<p>Bienvenida y revisión del programa.</p> <p>Contexto de la salud mental universitaria (definición SM, adultez emergente, prevalencias en población universitaria, tensiones de la vida universitaria).</p> <p>Reflexión grupal sobre las tensiones de la vida universitaria.</p>	<p>Lectura: 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. <i>Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud</i>, 21(2), 1-27. https://revistaumanizales.cinde.org.co/rlicsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/5428/1208</p>	
2	28-mar	<p>Modelo de abordaje multinivel de la salud mental.</p> <p>Promoción y prevención en salud mental (factores protectores y condicionantes, enfoque comunitario)</p> <p>El rol de pares en la promoción de la salud mental universitaria.</p> <p>Reflexión grupal sobre los factores protectores de la salud mental universitaria.</p>	<p>Lectura: OMS (2022). <i>Salud mental, fortalecer nuestra respuesta</i>. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response</p>	
3	04-abr	Estrés y ansiedad	Avance en Bitácora de Aprendizaje	
4	11-abr (sesión de 2 horas)	<p>Autocuidado</p> <p>Dimensión física del autocuidado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Higiene sueño - Alimentación - Actividad física 	<p>Lectura: pg. 127 a 133 de: Cancio-Bello, C., Lorenzo, A. y Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. <i>Informes Psicológicos</i>, 20(2), pp. 119-138. https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200/101</p>	Entrega 1 de Bitácora de Aprendizaje
5	18-abr	<p>Dimensión psicológica del autocuidado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión de emociones 	Avance en Bitácora de Aprendizaje	

6	25-abr	Estrategias de respiración y meditación.	Lectura: Gutiérrez, G. S. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. <i>Revista electrónica de psicología Iztacala</i> , 14(2), 223. https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26036	
7	02-may	SEMANA DE PAUSA TRANSVERSAL		
8	09-may	Dimensión psicológica del autocuidado: - Autoestima y resiliencia	Avance en Bitácora de Aprendizaje	Entrega 2 de Bitácora de Aprendizaje
9	16-may	Dimensión social del autocuidado: - Relaciones en etapa universitaria - Escucha activa y comunicación asertiva	Revisión guía PAP	
10	23-may	Dimensión social del autocuidado: - Primera Ayuda Psicológica	Avance en Bitácora de Aprendizaje	
11	30-may (sesión de 2 horas)	Dimensión social del autocuidado: - Primera Ayuda Psicológica - Evaluación en clase	Avance en Bitácora de Aprendizaje	Creación de casos y aplicación de estrategias de primera ayuda psicológica (evaluación en clase)
12	06-jun	Experiencias de promoción de salud mental estudiantil entre pares. Trabajo grupal: propuesta de abordaje	Trabajo en propuesta grupal	
13	13-jun (sesión de 2 horas)	Presentación de propuesta de acción de promoción de SM entre pares.	Avance en Bitácora de Aprendizaje	Presentación de propuesta de acción de promoción de SM entre pares
14	20-jun	Feriado	Avance en Bitácora de Aprendizaje	
15	27-jun	Sin clase presencial, para privilegiar el avance de última entrega de bitácora.	Avance en Bitácora de Aprendizaje	Entrega 3 de Bitácora de Aprendizaje

16	04-jul	Cierre del curso: sesión de autocuidado		
17	11-jul	Envío de actas		

11. REQUISITOS DE APROBACIÓN

- Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.
- 85% de asistencia a las clases presenciales.

12. RECURSOS DE APRENDIZAJE O BIBLIOGRAFÍA BÁSICA OBLIGATORIA

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>

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/rep/rep/article/view/26036>

13. RECURSOS ADICIONALES O BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Lecturas:

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>

Martínez, P., Jiménez-Molina, A., Mac-Ginty, S., Martínez, V. y Rojas, G. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una mirada de alcance con meta-análisis. *Terapia Psicológica*, vol.39, no.3. <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v39n3/0718-4808-terpsicol-39-03-0405.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

Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: Construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242014000200011

Aceituno, R. y Jáuregui, G. (2022). Salud mental universitaria: voces, trayectorias y prácticas situadas. Social-ediciones. <https://libros.uchile.cl/1332>

Minsal (2018). Salud mental en la atención primaria de salud: orientaciones. Dirigido a los equipos de salud. <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/01/016.Salud-Mental.pdf>

Zubieta, e., Muratori, M. y Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. Salud & Sociedad vol.3 no.1.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752012000100005

Jané-Llopis, E. (2014). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. no.89 Madrid ene./mar.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000100005

García, M., Mena, A., Lineros, C., Botello, B., García-Cubillana, P. y Huertas, A. (2011). Activos para la salud y promoción de la salud mental. Experiencia formativa. Escuela Andaluza de Salud Pública.

https://www.easp.es/project/activos_para_la_salud_y_promocion_de_la_salud_mental/

Artículos psicoeducativos web Conciencia saludable:

<https://concienciasaludable.cl/psicoeducacion/>

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 afecta tu cerebro lo que comes: <https://www.youtube.com/watch?v=xyQY8a-ng6g&t=112s>

Meditación y estrés: <https://www.youtube.com/watch?v=Vg5sfCX8B8I>