

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

| 1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR | | | |
|--|------------------------------|----------------------------|----------|
| ACTIVIDAD CURRICULAR: | Curso Estar Bien, Vivir Bien | | |
| LÍNEA | Curso de Formación General | | |
| CÓDIGO | CFG1880-1 | TIPO DE ACTIVIDAD | Electiva |
| CRÉDITOS SCT-Chile | 3 | SEMANAS | 16 |
| TIEMPO DE DEDICACIÓN SEMANAL | | | |
| TIEMPO DE DEDICACIÓN TOTAL | TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA | TIEMPO DE TRABAJO AUTÓNOMO | |
| 4, 5 horas (270 minutos) | 1, 5 horas (90 minutos) | 3 horas (180 minutos) | |

| 2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR |
|--|
| <p>Este curso contiene un conjunto de herramientas para ayudar a los/las estudiantes a mantener o incrementar su bienestar, brindando estrategias prácticas que favorecen la vida universitaria y ayudan prevenir problemas de salud mental.</p> <p>El curso se realiza en formato online combinando clases sincrónicas y trabajo autónomo. En las clases sincrónicas programadas se revisará el contenido de los módulos y se resolverán consultas. Se espera que el estudiante sea capaz de desarrollar trabajo autónomo, organizado y planificado complementado con sesiones sincrónicas.</p> |

| 3) COMPETENCIA GÉNERICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE | |
|--|--|
| COMPETENCIA GÉNERICA | RESULTADOS DE APRENDIZAJE |
| <p>Pensamiento crítico: Está entendido como el hábito mental de pensar bien, aplicar estándares intelectuales apropiados a su pensamiento, requiriendo el desarrollo de criterios y estándares adecuados para analizar y evaluar su propio pensamiento con el objetivo de mejorar su calidad. Se trata de un pensamiento orientado a la comprensión de problemas, la evaluación de alternativas, y la decisión y resolución de estos.</p> | <p>RA1 El estudiante es capaz de conocer y analizar su propio sentir, así como generar acciones de mejora incorporando la nueva información.</p> <p>RA2 El estudiante reconoce y comprende las diversas problemáticas que puede enfrentar en el proceso de transición a la vida universitaria identificando las fortalezas que le permitirá enfrentarlas.</p> |
| <p>Pensamiento autónomo y permanente: Se enuncia como la capacidad de concebir sus propias elecciones, forjar sus decisiones y responsabilizarse de las consecuencias de estas por iniciativa propia, en armonía con normas y preferencias personales. Pone énfasis en el rol activo del individuo al adecuarse con éxito a las condiciones del entorno. Incluye la autonomía en el aprendizaje, de especial relevancia en el ámbito universitario, ya que conduce hacia la capacidad de aprendizaje autorregulado, auto conducido y desde una perspectiva de mejora continua y permanente.</p> | <p>RA3 El estudiante conoce estrategias de aprendizaje efectivas y es capaz de seleccionar las más adecuadas considerando sus necesidades y la retroalimentación recibida de parte de quien guía su proceso de aprendizaje.</p> <p>RA4 El estudiante es capaz de planificar los tiempos de trabajo autónomo para cumplir con los requerimientos de la actividad curricular y las demandas del medio.</p> |

| 4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS | | | | |
|---|-----------|---------------------------|---|---|
| UNIDAD | SEMANAS | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | INDICADORES DE LOGRO | CONTENIDOS |
| Introducción al Curso | 1 semana | RA1 RA2 RA3 RA4 | <p>- El/ la estudiante es capaz de emitir juicios y valoraciones personales integrando los conocimientos del curso.</p> <p>- El/ la estudiante vincula nuevos conocimientos y capacidades en contextos similares de aprendizaje.</p> <p>-El /la estudiante desarrolla una actitud crítica ante la realidad en que está inserto.</p> | <p>Introducción al curso</p> <p>“Manual para iniciar CFG Estar Bien Vivir Bien (disponible en Ucampus)</p> <p>Clase sincrónica número 1 en la sección clase virtual en ucampus (Importante revisar fechas de entrega publicadas en Ucampus)</p> |
| Unidad 1: Vivir Bien | 3 semanas | RA1 RA2 RA3 RA4 | <p>- El/ la estudiante es capaz de emitir juicios y valoraciones personales integrando los conocimientos del curso.</p> <p>- El/ la estudiante vincula nuevos conocimientos y capacidades en contextos similares de aprendizaje.</p> <p>-El /la estudiante desarrolla una actitud crítica ante la realidad en que está inserto.</p> | <p>MÓDULOS</p> <p>1.1 Tu viaje de estudiante: 1.2 Equilibrio vida estudio 1.3 Estudiando bien 1.4Comiendo bien: 1.5 Estando Activo:</p> <p>Los módulos de este capítulo analizan las estrategias esenciales del bienestar, y así apoyar un proceso de estudio exitoso y un estilo de vida saludable en la universidad, abordando las transiciones que implica esta etapa, estrategias de estudio eficaces y sugerencias para el mantenimiento del bienestar físico. El/la estudiante podrá aprender a reconocer a través de este módulo, áreas problemáticas e identificar estrategias y herramientas prácticas para tratarlas.</p> <p>El/La estudiante debe avanzar autónomamente en los cinco módulos que considera la Unidad 1: Vivir Bien, mientras avanzan deberán adjuntar respaldo con imágenes de las actividades incorporadas en la lista que se encuentra en la sección material con el nombre de “Actividad Evaluada Unidad 1: Vivir Bien”.</p> |

| | | | | |
|---|------------------|------------------------------------|---|---|
| <p>Unidad 2: Sentirse Bien</p> | <p>3 semanas</p> | <p>RA1 RA2 RA3 RA4</p> | <p>- El/ la estudiante es capaz de emitir juicios y valoraciones personales integrando los conocimientos del curso.</p> <p>- El/ la estudiante vincula nuevos conocimientos y capacidades en contextos similares de aprendizaje.</p> <p>-El /la estudiante desarrolla una actitud crítica ante la realidad en que está inserto.</p> | <p>MÓDULOS</p> <p>2.1 Confianza, autoestima y resiliencia 2.2 ¿Soy lo suficientemente buena/o/e? 2.3 Estrés, ansiedad y depresión 2.4 Autolesiones y pensamientos suicidas</p> <p>La Unidad 2 se centra en abordar problemáticas comunes que afectan la salud mental de los/las estudiantes. Por lo que proporciona estrategias para apoyar cualquier área en la que pueda necesitar un apoyo incondicional, permitiendo identificar estrategias prácticas y saber dónde buscar ayuda.</p> <p>El/La estudiante debe avanzar autónomamente en los cinco módulos que considera la Unidad 2: Estar Bien, mientras avanzan deberán adjuntar respaldo con imágenes de las actividades incorporadas en la lista que se encuentra en la sección material con el nombre de “Actividad Evaluada Unidad 2: Sentirse Bien”.</p> |
| <p>Unidad 3: Mantenerse a Salvo</p> | <p>3 semanas</p> | <p>RA1 RA2 RA3 RA4</p> | <p>- El/ la estudiante es capaz de emitir juicios y valoraciones personales integrando los conocimientos del curso.</p> <p>- El/ la estudiante vincula nuevos conocimientos y capacidades en contextos similares de aprendizaje.</p> <p>-El /la estudiante desarrolla una actitud crítica ante la realidad en que está inserto.</p> | <p>MÓDULOS:</p> <p>3.1 Seguridad en línea 3.2 Relaciones saludables 3.3. Salud sexual 3.4 Alcohol 3.5 Drogas</p> <p>Los módulos de este capítulo presentan consejos prácticos y sin prejuicios para ayudar al/la estudiante a tomar decisiones saludables e informadas sobre el consumo de alcohol y drogas; para lidiar con problemas de relaciones interpersonales, incluido el respeto y la resolución de conflictos, problemas de salud sexual; y para aprender a cómo mantenerse seguro en línea.</p> |

| | | | | |
|----------------------|-----------|--------------------------|---|--|
| | | | | <p>El/La estudiante debe avanzar autónomamente en los cinco módulos que considera la Unidad 3: Mantenerse a Salvo, mientras avanzan deberán adjuntar respaldo con imágenes de las actividades incorporadas en la lista que se encuentra en la sección material con el nombre de “Actividad Evaluada Unidad 3: Mantenerse a Salvo”</p> |
| Unidad 4 Gastar Bien | 3 semanas | RA1 RA2 RA3 RA4 | <p>- El/ la estudiante es capaz de emitir juicios y valoraciones personales integrando los conocimientos del curso.</p> <p>- El/ la estudiante vincula nuevos conocimientos y capacidades en contextos similares de aprendizaje.</p> <p>-El /la estudiante desarrolla una actitud crítica ante la realidad en que está inserto.</p> | <p>UNIDAD 4 GASTAR BIEN</p> <p>4.1 Conciencia financiera 4.2 Costos y financiamiento de la Universidad 4.3 Costos de la vida</p> <p>Los problemas de dinero son un factor estresante común entre las/los estudiantes. Con un enfoque práctico y realista, estos módulos brindan una visión general clara de la gestión financiera y las estrategias presupuestarias.</p> <p>El/La estudiante debe avanzar autónomamente en los cinco módulos que considera la Unidad 4: Gastar Bien, mientras avanzan deberán adjuntar respaldo con imágenes de las actividades incorporadas en la lista que se encuentra en la sección material con el nombre de “Actividad Evaluada Unidad 4: Gastar Bien”.</p> |

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Metodología b-Learning con:

- Clases sincrónica
- Trabajo autónomo en la plataforma
- Trabajo autónomo de reflexión

| 6) ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN | | | |
|---|--|---|-------------|
| RESULTADO DE APRENDIZAJE | ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN | PONDERACIÓN |
| RA1 | Evaluación escrita correspondiente a la Unidad I | Formato de evaluación de acuerdo con las actividades de la unidad | 25% |
| RA2 | Evaluación escrita correspondiente a la Unidad II | Formato de evaluación de acuerdo con las actividades de la unidad | 25% |
| RA3 | Evaluación escrita correspondiente a la Unidad III | Formato de evaluación de acuerdo con las actividades de la unidad | 25% |
| RA4 | Evaluación escrita correspondiente a la Unidad IV | Formato de evaluación de acuerdo con las actividades de la unidad | 25% |

| 7) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - El curso se aprueba con nota final sobre 4,0. - Cada evaluación tiene un plazo máximo de entrega estipulada en sección tarea de Ucampus. - El criterio de evaluación será mediante una rúbrica y escala de evaluación por unidad publicadas en Ucampus |

| 1. BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA | | |
|-----------------------------|--|---|
| UNIDAD | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | TIPO DE RECURSO |
| Unidad 1 Vivir Bien | <p>Allen, D. (2015) <i>Getting Things Done: the art of stress-free productivity</i>, (2nd ed). London: Piatkus.</p> <p>Dweck, C. (2017) <i>Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential</i>. New York: Robinson</p> <p>Fernández, M. D., & Sánchez, P. T. (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. <i>Nuevos horizontes en la educación física y el deporte escolar= New perspectives in physical education and school sport</i>, 35-44.</p> <p>García, Z. G. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. <i>Boletín Redipe</i>, 8(10), 75-88.</p> | Digital Revisar referencias al final del módulo en la plataforma (Referencias o banco de recursos) |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| | <p>Mind (enero del 2021). Student mental health hub. https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/student-life/#.XWP95S2ZN24</p> <p>Reyes Narvaez, S., & Canto, M. O. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. <i>Revista chilena de nutrición</i>, 47(1), 67-72.</p> <p>The student room (10 febrero 2017). University Study Tips. https://www.thestudentroom.co.uk/revision/university/study-tips-for-university</p> | |
| Unidad 2 Sentirse Bien | <p>Castillo Berrios, S. B. (2020). Procrastinación académica en estudiantes universitarios; una revisión de la literatura científica de los últimos diez años.</p> <p>Duckworth, A. (2017) Grit. Por qué la pasión y la resiliencia son los secretos del éxito. Londres: Vermillion</p> <p>Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. & Egan, S. J. (2017) The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. <i>Journal of Clinical Psychology</i>, 73(10), pp. 1301–1326.</p> <p>Pérez Barrero, S. A. (2005). Los mitos sobre el suicidio. La importancia de conocerlos. <i>Revista colombiana de psiquiatría</i>, 34(3), 386-394.</p> <p>Thorley, C. (2017) Not by Degrees: Improving student mental health in the UK's universities: IPPR (The Institute of Public Policy Research). Available online at: https://www.ippr.org/files/2017-09/1504645674_not-by-degrees-170905.pdf [accessed May 4, 2020].</p> | Digital Revisar referencias al final del módulo en la plataforma (Referencias o banco de recursos) |
| Unidad 3 Mantenerse a Salvo | <p>Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. <i>Adicciones</i>, 22(2), 91-95.</p> <p>Maturana, A. (2011). Consumo de alcohol y drogas en adolescentes. <i>Revista Médica Clínica Las Condes</i>, 22(1), 98-109.</p> <p>Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. <i>Clínica y salud</i>, 15(2), 117-137.</p> | Digital Revisar referencias al final del módulo en la plataforma (Referencias o banco de recursos) |
| Unidad 4 Gastar Bien | <p>Subsecretaría de educación superior (s.f) Beneficios Estudiantiles en educación superior. https://portal.beneficiosestudiantiles.cl/</p> <p>Universidad de O'Higgins (s.f). Beca Equidad PSU Regional. https://www.uoh.cl/admision/becas-y-beneficios/</p> | Digital Revisar referencias al final del módulo en la plataforma (Referencias o banco de recursos) |

| 2. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA | | |
|--------------------------------|---|---|
| UNIDAD | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | TIPO DE RECURSO |
| Unidad 1 Vivir Bien | <p>Armstrong, L. & Johnson, E. (2018) Water intake, water balance, and the elusive daily water requirement. <i>Nutrients</i>, 10(12), p.1928. doi:10.3390/nu10121928.</p> <p>García, C. I. A., & Russell, M. E. R. (2006). Autoeficacia y disposición al cambio para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. <i>Acta colombiana de Psicología</i>, 9(1), 41-49.</p> | Digital Revisar referencias al final del módulo en la plataforma (Referencias o banco de recursos) |

| | | |
|--------------------------------|--|--|
| | <p>National Health Services (2018) Physical activity guidelines for adults. Available online at: https://www.nhs.uk/live-well/exercise [accessed September 18, 2019].</p> <p>Rothwell, N. (2005) Being Assertive: A Self Help Guide. Forth Valley NHS Trust. Available online at: https://www.moodjuice.scot.nhs.uk/Assertiveness.asp</p> | banco de recursos) |
| Unidad 2 Sentirse Bien | <p>Antony, MM y Swinson, RP (2009) Cuando lo perfecto no es suficiente: estrategias para hacer frente al perfeccionismo. Publicaciones de New Harbinger.</p> <p>Cuida tu ánimo (s.f) Cuida tu ánimo. http://cuidatuanimo.net/index.php#chat</p> <p>Dweck, C. (2017) Mindset, Cambiar la forma en que piensas para desarrollar tu potencial. 6ª edición. Edimburgo: Robinson.</p> | Digital Revisar referencias al final del módulo en la plataforma (Referencias o banco de recursos) |
| Unidad 3 Mantenerse a Salvo | <p>Ministerio del interior y seguridad pública. https://www.senda.gob.cl/euphoria-efecto-de-las-drogas-en-adolescentes/</p> <p>Movilh (s.f) Preguntas frecuentes. https://www.movilh.cl/</p> <p>Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol [Senda] (s.f). Información sobre las drogas.</p> <p>Subsecretaría de prevención del delito. (s.f). Programa de Apoyo a Víctimas. Ministerio del interior y seguridad pública. https://www.apoyovictimas.cl/</p> | Digital Revisar referencias al final del módulo en la plataforma (Referencias o banco de recursos) |
| Unidad 4 Gastar Bien | <p>Cabrero, G. M. A. (2007). <i>Saber gastar</i>. AGUILAR.</p> | Digital Revisar referencias al final del módulo en la plataforma (Referencias o banco de recursos) |

| | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO | Ps Yarixa Pino Abarca |
| RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN | Carolina Molina Urtubia |
| FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA | 23 de Agosto |

