

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL**

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
<b>Actividad curricular</b>	Mindfulness: Autocuidado en la vida académica		
<b>Nombre docente</b>	Betty González G.		
<b>Campus</b>	Rancagua		
<b>Horario (día y jornada am/pm)</b>	Viernes (AM)		
<b>Requerimientos (materiales, espacio/sala, traslado)</b>	<b>Cupos: 25 estudiantes máximo</b>		
<b>Línea</b>	Formación Transversal		
<b>Código</b>	CFG	<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>	Electiva
<b>Créditos SCT-Chile</b>	3	<b>SEMANAS</b>	15
TIEMPO DE DEDICACIÓN SEMANAL			
<b>TIEMPO DE DEDICACIÓN TOTAL</b>	<b>TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA</b>	<b>TIEMPO DE TRABAJO AUTÓNOMO</b>	
4,5 hrs.	1,5 hrs.	3 hrs.	

2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
<p>Este curso ofrece herramientas prácticas para el desarrollo del bienestar personal y académico a través de la atención plena (mindfulness). Está orientado a estudiantes que buscan mejorar su capacidad de concentración, manejo del estrés, autorregulación emocional y conexión cuerpo-mente. Mediante prácticas contemplativas, escritura reflexiva, ejercicios de respiración y gestión del tiempo, el curso propone cultivar habilidades que favorezcan la salud mental y la vida universitaria consciente. Se imparte en modalidad presencial.</p>

3) COMPETENCIA GÉNERICA, RESULTADOS DE APRENDIZAJE E INDICADORES DE LOGRO		
COMPETENCIA GÉNERICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO
Aprendizaje autónomo y permanente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce sus emociones y patrones de estrés, aplicando prácticas de atención plena.</li> <li>- Implementa estrategias de autorregulación en contextos académicos y personales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa activamente en prácticas de atención plena.</li> <li>- Registra su experiencia en bitácoras semanales.</li> </ul>
Pensamiento crítico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexiona sobre sus hábitos mentales y propone acciones concretas de autocuidado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciona lo aprendido con su vida académica, emocional y relacional.</li> </ul>

4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS				
UNIDAD	SEMANAS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDOS
1- Fundamentos del Mindfulness	1-5	Reconoce sus emociones y patrones de estrés, aplicando prácticas de atención plena.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Describe fundamentos del mindfulness y sus beneficios.</li> <li>- Participa activamente en prácticas guiadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qué es y qué no es mindfulness.</li> <li>- Estrés, automatismos y conciencia del momento presente.</li> <li>- Respiración consciente y escáner corporal.</li> </ul>
2- Autocuidado y regulación emocional	6-10	Implementa estrategias de autorregulación en contextos académicos y personales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciona estados emocionales con hábitos académicos.</li> <li>- Aplica ejercicios de regulación emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de emociones.</li> <li>- Gestión del tiempo con atención plena.</li> <li>- Autocompasión y amabilidad consigo mismo/a.</li> </ul>
3- Conexión cuerpo-mente y acción consciente.	11-15	Reflexiona sobre sus hábitos mentales y propone acciones concretas de autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseña un plan personal de bienestar consciente.</li> <li>- Colabora en una propuesta grupal de autocuidado para la comunidad universitaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminata consciente y presencia en el entorno.</li> <li>- Proyecto de difusión del mindfulness.</li> <li>- Bitácora y reflexión final.</li> </ul>

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clases participativas con experiencias prácticas.</li> <li>- Prácticas semanales de respiración, escáner corporal, visualizaciones guiadas.</li> <li>- Bitácora de autoconocimiento.</li> <li>- Dinámicas de grupo y diálogo reflexivo.</li> <li>- Creación colaborativa de cápsulas de autocuidado para estudiantes UOH.</li> </ul>

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN			
RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
Reconoce sus emociones y patrones de estrés.	Bitácora semanal de mindfulness (registro de práctica de meditación, emociones, dificultades).	Rúbrica de bitácora reflexiva.	25%
Implementa estrategias de autorregulación.	Portafolio de aplicación de estrategias personales en contextos académicos, actividades de clases, etc.	Rúbrica de autoevaluación y pautas de cotejo.	25%
Propone acciones concretas de autocuidado.	Proyecto final grupal (cápsula de autocuidado, podcast, guía o infografía para estudiantes).	Rúbrica + coevaluación grupal.	50%

6) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN
---

- La asistencia mínima exigida es del 75%.
- Se deben entregar todas las evaluaciones.
- Nota mínima de aprobación: 4,0.
- No contempla examen final.

7) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA	
-----------------------------	--

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
1 y 2	- Kabat-Zinn, J. (2016). <i>Mindfulness para principiantes</i> . Editorial Kairós.	Digital
1 y 2	- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2010). <i>Mindfulness: guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético</i> . Editorial Kairós.	Digital

8) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA	
--------------------------------	--

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
1 y 2	Salzberg, S. (2022). <i>Amor incondicional: el arte de la bondad amorosa</i> . Gaia Ediciones.	Digital

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Betty González G.
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Coordinación de Programa Formación General
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	