

Programa de Asignatura
Bienestar y Salud

A. Antecedentes Generales

1. Unidad Académica	Psicología					
2. Carrera	Psicología					
3. Código	SBS221					
4. Ubicación en la malla	2º año, 4º semestre					
5. Créditos	6					
6. Tipo de asignatura	Obligatorio	x	Electivo		Optativo	
7. Duración	Bimestral		Semestral	x	Anual	
8. Módulos semanales	Clases Teóricas	2	Clases Prácticas		Ayudantía	
9. Horas académicas	Clases	34	Ayudantía			
10. Pre-requisito	No tiene					

B. Aporte al Perfil de Egreso

Esta asignatura teórica-práctica está inserta en el sub-área de Integración e Interdisciplina y se dicta en formato semestral en el cuarto semestre de la carrera de Psicología, nivel de Bachillerato.

La asignatura estará centrada en el estudio del bienestar y salud desde una mirada interdisciplinaria. Para ello, se realizará un recorrido por diferentes modelos empleados actualmente para comprender el bienestar y sus dimensiones, y cómo están relacionadas con las conductas saludables y el mantenimiento y pérdida de la salud en general. Del mismo modo, se revisarán los determinantes sociales de la salud y las variables biopsicosociales relevantes para entender el proceso salud-enfermedad. Finalmente, se revisarán estrategias de autocuidado (cuerpo-alimentación-regulación emocional) e inter-cuidado, y estrategias de afrontamiento para situaciones de estrés y búsqueda del estado de bienestar integral.

En relación con los aprendizajes, hacia el final de la asignatura se espera que las y los estudiantes demuestren que pueden emplear diferentes modelos de bienestar y salud para analizar fenómenos humanos y definir estrategias de autocuidado e inter-cuidado, contribuyendo al desarrollo de relaciones interpersonales empáticas y promoviendo el estado de bienestar en su proceso de formación universitaria.

El perfil de la y el estudiante UDD considera el desarrollo de **competencias genéricas** en ocho ámbitos: Pensamiento Crítico, Responsabilidad Pública, Ética, Emprendimiento y Liderazgo, Visión Global, Comunicación, Innovación, Compromiso Ético y Transformación Digital. Este curso se orienta al desarrollo de la competencia genérica de **Responsabilidad Pública**.

El perfil del psicólogo y psicóloga está compuesto por **competencias específicas** que se organizan en siete dominios: Dominio Teórico, Integración Sistémica, Rigurosidad Científica, Diagnóstico, Intervención, Evaluación y Habilidades Socioemocionales. El presente curso se orienta a desarrollar

la competencia específica del perfil en el ciclo de Bachillerato: **Dominio teórico e Habilidades Socioemocionales.**

C. Competencias y Resultados de Aprendizaje Generales que desarrolla la asignatura

Competencias Genéricas	Resultados de Aprendizaje Generales
<p>Pensamiento crítico:</p> <p>Utilizar el conocimiento disciplinar y genérico disponible e integrarlo, de acuerdo con la necesidad de análisis y el contexto, siendo capaz de construir criterios para tomar decisiones con fundamento, que promuevan la investigación y la reflexión permanente.</p>	<p>Comprender necesidades de las personas y de sí mismo en torno a su bienestar integral y las reacciones emocionales en contextos gatilladores de estrés/riesgo psicosocial, considerando el desarrollo de modelos de bienestar y una mirada interdisciplinaria, para relevar la responsabilidad profesional en la promoción de estrategias de afrontamiento, autocuidado y el inter-cuidado.</p>
<p>Competencias Específicas</p>	
<p>Dominio teórico:</p> <p>Comprender los fundamentos socio históricos, políticos, filosóficos y epistemológicos de los diversos enfoques de la psicología y disciplinas afines para la comprensión de problemáticas psicosociales.</p> <p>Integración sistémica:</p> <p>Interpretar las distintas dimensiones de los fenómenos psicosociales, para la comprensión de dichos fenómenos en distintos niveles de actuación (individual, grupal, organizacional y social) del quehacer del/la psicólogo/a.</p>	

D. Unidades de Contenidos y Resultados de Aprendizaje.

Unidades de Contenidos	Competencia	Resultados de Aprendizaje
<p>1. La salud y bienestar de las personas</p> <p>1.1 Conceptos de salud, bienestar integral y calidad de vida. 1.2 Modelo Salud Mental Positiva (SMP) Jahoda. 1.3. PERMA (Seligman) 1.4. Modelo de Lluch 1.5. Modelos de bienestar psicológico: Modelo de Ryff. 1.6. El modelo del Estado Completo de Salud (Keyes)</p>	<p>Pensamiento crítico</p> <p>Dominio Teórico</p>	<p>A nivel de competencia genérica:</p> <p>1.1 Identificar diferentes componentes en la comprensión de la salud y el bienestar de las personas, reflexionando acerca de su compromiso profesional en la promoción del bienestar integral.</p> <p>A nivel de competencia específica:</p> <p>1.2. Comprender la concepción histórica de la salud y el bienestar integral, los modelos y las dimensiones implicadas para comparar su aporte y limitaciones.</p>
<p>2. Determinantes sociales y su evaluación</p> <p>2.1. Modelo de Lalonde 2.2. Impacto de los determinantes sociales en el bienestar (Dahlgren y Whitehead). 2.3 El modelo de los determinantes sociales de la salud-enfermedad OMS 2.4 Cómo se evalúa y distribuye el bienestar en la población.</p>	<p>Pensamiento crítico</p> <p>Dominio Teórico</p> <p>Integración sistémica</p>	<p>A nivel de competencia genérica:</p> <p>2.1. Reflexionar sobre los problemas de salud en Chile, considerando los determinantes biopsicosociales en la mantención y pérdida de la salud.</p> <p>A nivel de competencia específica:</p> <p>2.2. Comprender modelos de determinantes de la salud, distinguiendo sus dimensiones y los mecanismos para evaluar el bienestar de la población.</p> <p>2.3. Comprender las necesidades y las reacciones emocionales de las personas en contextos gatilladores de estrés/riesgo psicosocial,</p>

		para desarrollar relaciones empáticas y sensibles.
<p>3. Promoción del bienestar personal y social.</p> <p>3.1. Estrategias de autocuidado</p> <p>Modelo de afrontamiento del estrés Lazarus. Modelo de resolución de problemas.</p> <p>Estrategias vinculadas a modelos para autocuidado: Regulación emocional, Planificación-organización, Higiene de sueño y respiración consciente. Actividad física y sedentarismo Nutrición, alimentación saludable, mindfuleating.</p> <p>3.2 Estrategias de inter-cuidado Estrategias de trabajo colaborativo.</p> <p>Indicadores que ponen en riesgo el trabajo de equipo. Trabajo colaborativo, definición y roles. Requisitos para el trabajo colaborativo. Mejora en el clima y bienestar de los equipos. Buenas prácticas del cuidado del equipo a nivel socio afectivo, reflexivo, en la estructura y organización.</p>	<p>Pensamiento crítico</p> <p>Integración sistémica</p> <p>Alfabetización emocional</p>	<p>A nivel de competencia genérica:</p> <p>3.1 Reflexionar sobre la responsabilidad en el cuidado personal y el social, incorporando una mirada integral (mente-cuerpo-afectos)</p> <p>3.2 Proponer acciones orientadas al bienestar y salud de las personas en diferentes ámbitos de la vida humana.</p> <p>A nivel de competencia específica:</p> <p>3.3 Revisar sus estrategias de afrontamiento, autocuidado e inter-cuidado, considerando sus emociones y necesidades personales para establecer un plan de trabajo futuro que favorezca el bienestar, la capacidad para resolver conflictos y establecer relaciones empáticas.</p>

E. Estrategia de enseñanza

Este curso, al ser teórico-práctico, integra experiencias de aprendizaje orientadas a la comprensión profunda y reflexiva de los conceptos y teorías de salud y bienestar integral, junto con la revisión de herramientas prácticas para el cuidado personal, interpersonal y enfrentamiento al estrés.

El curso presenta una mirada interdisciplinaria del bienestar, integrando perspectivas de la psicología y otras disciplinas, tanto en los modelos de salud/bienestar, como en las estrategias de cuidado. Los docentes promoverán que estudiantes compartan sus experiencias y conocimientos

previos respecto al bienestar para, desde esas vivencias, ir integrando los modelos teóricos. Se utilizarán estrategias de diálogo entre los estudiantes, análisis de noticias a nivel nacional y mundial, ejercicios de aplicación en sala y/o en un ambiente exterior, actividad práctica en terreno, role playing, entre otros.

La y el estudiante en su tiempo autónomo, realizarán estudio y ejercicios personales orientados a la comprensión y profundización de las temáticas del curso. Este trabajo es fundamental para el desarrollo de procesos reflexivos y de una actitud activa respecto a su aprendizaje.

Como recurso de apoyo al aprendizaje, todas las salas cuentan con proyector audiovisual, parlantes y acceso a internet, además, todas las asignaturas tienen un espacio en la plataforma CANVAS que cuenta con herramientas para publicar material, realizar foros, enviar de tareas, wiki, entre otras.

F. Estrategia de evaluación

Las estrategias de evaluación de este curso permiten dar cuenta del logro de competencias y resultados de aprendizaje a nivel genérico y específico. Para ello, se promueve el uso de evaluaciones auténticas que favorecen una estrecha relación entre las experiencias de aprendizaje y las situaciones que enfrentarán las y los estudiantes en los campos de aplicación real, así como también la retroalimentación permanente y oportuna de los desempeños de las y los estudiantes. También habrá evaluaciones de proceso que pueden o no ser de carácter formativo.

En consecuencia, las instancias evaluativas con carácter sumativo serán las siguientes:

Evaluaciones parciales: 70% de la nota final del curso.

- 2 Certámenes acumulativos: 35% cada uno.

Certamen 1º Avance de bitácora personal.

Certamen 2º Avance de bitácora personal

Examen: 30 % de la nota final del curso, presentación de bitácora personal que dé cuenta de resultados de aprendizaje del curso.

La normativa del curso será afín a lo establecido por la Universidad en el reglamento del alumno y políticas internas (instructivo del estudiante) de la Facultad de Psicología. La asistencia a clases mínima requerida para aprobar el curso es de un 80%.

La nota mínima de aprobación del curso es un 4,0. No existe eximición a examen, y éste debe aprobarse con nota mínima 3.0, sin haber examen de repetición ni segunda instancia.

De acuerdo con el reglamento académico del estudiante de pregrado, cualquier falta de honestidad, podrá ser sancionada según su gravedad, desde amonestación verbal hasta expulsión de la Universidad. Sin perjuicio de lo anterior, en lo que respecta al plagio o copia en evaluaciones, las sanciones pueden ir desde nota 1.0 en la evaluación, hasta la reprobación de la asignatura con nota 1.0.

Se espera que la y el estudiante, asista puntualmente a sus actividades académicas, mantenga una actitud de participación y a la altura de la responsabilidad que se espera del rol profesional al que aspiran.

Cualquier inasistencia a evaluaciones deberá ser justificada en facultad.

G. Recursos para el aprendizaje

✓ Bibliográficos

Bibliografía Obligatoria:

Fabres, M. y Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 32. 527-534.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. ISBN: 84-270-1013-3 Editores: Martínez Roca.

Marin, F y Jadue, L. (2005). Determinantes Sociales de la Salud en Chile. En la Perspectiva de la Equidad.

Martínez, F., Antó, J., Castellanos, P., Gili, M., Marset, P. y Navarro, V. (eds.) (1998). *Salud Pública*. Mc Graw y Hill Interamericana.

Morrison, V. y Bennet, P. (2008). *Psicología de la salud*. Pearson Prentice-Hall. Capítulo 1 ¿Qué es la salud? (pp. 3-18).

Moscoso, M. (2009) De la mente a la célula: impacto del estrés en Psiconeuroinmunoendocrinología Liberabit vol.15 no.2 Lima dez. University of South Florida/Health ISSN 1729-4827

Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida. 3ª edición*. Cengage Learning Editores.

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la salud mental. Conceptos, evidencia emergente, práctica: Un informe compendiado. Un informe de la Organización Mundial de la Salud, Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias, en colaboración con la Fundación Victorian para la promoción de la Salud y la Universidad de Melbourne*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Ramírez, P., Cova, F. y Bustos, C. (2015). Salud mental más allá de los síntomas: Aportes del Modelo del Estado Completo de Salud Mental. En J. Oyanedel, M, Bilabao y D. Páez (eds.), *La felicidad de los chilenos: estudios sobre bienestar. Volumen 1*, (pp.21-47). RIL Editores.

Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719 – 727.

Salvatierra, A., Lozano, M., Hernández, N., Ramírez, L., Olvera, M., Cebrián, C., Maldonado, L., Mendieta, V., Cruz, J. & Ruvalcaba, J. (2019). La trascendencia de los determinantes sociales de la salud "Un análisis comparativo entre los modelos". *Journal of Negative & No Positive Results*, 4(11), 1051-1063. DOI: 10.19230/jonnpr.3065

Seligman, M. (2011). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda de bienestar*. Editorial Océano.

Bibliografía Complementaria:

Bilbao, M., Páez, D. y Oyanedel, J. (2015). La felicidad de los chilenos. Estudios sobre bienestar. Volumen 1. Ril Editores.

Diener, E. (ed.) *The science of well-being. The collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series Volume 37.

Gil Hernández A. (2010). Tratado de Nutrición. 2da Edición. Granada: Editorial Médica Panamericana.

Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121 – 140.

Linley, P. y Joseph, S. (eds.) (2004). *Positive psychology in practice*. John Wiley & Sons.

Ministerio de Salud. Guías alimentarias para Chile. Santiago, Chile (2022).

Salazar, L. y Anderson, L. (2008). Health promotion in the Americas: Divergent and common ground. En L. Potvin & D. McQueen (eds.), *Health promotion evaluation practices in the Americas*.

Vásquez, C. y Hervás, G. (eds.). (2009). *Psicología positiva aplicada*. Desclée De Brouwer.

Vásquez, C. y Hervás, G. (coords.) (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial.

✓ *Informáticos: Incluye sitios web, plataformas web, entre otros.*

- Curso online: CANVAS
- Bases de datos:
- Páginas web