

Prácticas de Bienestar

Carrera	Psicología		
Programa	Minor en Estrés y salud emocional		
Créditos SCT- Chile	4	Horas totales	120
Módulos semanales de docencia directa	2	Horas semanales de trabajo autónomo	5
Requisitos/ Aprendizajes previos	No tiene		

Definición de la asignatura

Esta asignatura busca desarrollar y/o mejorar la práctica de actividades que los estudiantes realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar, así como fomentar el desarrollo de habilidades de trabajo en equipo.

Resultados de Aprendizaje generales de la asignatura

Al finalizar la asignatura se espera que el alumno sea capaz de:

- Conocer su propia calidad de vida.
- Identificar y conocer algunos hábitos saludables que pueden ser integrados a su vida cotidiana.
- Desarrollar herramientas de autocuidado y de manejo de estrés.
- Lograr bienestar personal a través del compromiso consigo mismo.
- Reconocer prácticas constructivas para el trabajo en equipo.

Estrategias de Enseñanza		Estrategias de Evaluación	
Exposición oral	x	Prueba parcial	
Exposición audiovisual	x	Examen final escrito	
Ejercicios dentro de clase	x	Examen final oral	
Ejercicios fuera del aula	x	Trabajos y tareas fuera del aula	x
Seminario		Exposición de seminarios por los alumnos	x
Lecturas obligatorias		Participación en clase	
Trabajo de campo		Asistencia y participación activa	x
Taller o laboratorio		Seminario socrático	
Aprendizaje basado en solución de problemas		Diario de campo	
Enseñanza mediante análisis de casos		Evaluación mediante portafolios	x
Trabajo por proyectos		Autoevaluación	x

Intervención supervisada en escenarios reales		Evaluación de pares	
Investigación supervisada en escenarios reales		Informes	
Aprendizaje basado en tecnologías de la información y comunicación		Otros: Ensayo	
Aprendizaje cooperativo			
Elaboración de informes			
Otros:			

Unidades	Resultados de aprendizaje específicos de la Unidad
Unidad I. Autoconocimiento Autoconciencia Gratitud	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender los beneficios del autoconocimiento y la implicancia en nuestro día a día. - Comprender los beneficios de la autoconciencia y la gestión de emociones. - Conocer los principios básicos de la práctica formal e informal de la gratitud. - Reconocer la importancia y los beneficios que aporta a la vida diaria la práctica de la gratitud.
Unidad II. Empatía Compasión	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el concepto y su implicancia en la interacción con el entorno. - Conocer los principios básicos de la práctica formal e informal de la compasión. - Reconocer la importancia y los beneficios que aporta a la vida diaria la práctica de la compasión.
Unidad III. Prácticas de Bienestar Consciente: Mindfulness Sueño Deporte	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la capacidad de centrar deliberadamente la atención en el momento presente y aceptarlo. - Reconocer los propios pensamientos, sentimientos y comportamientos a medida que surgen. - Aprender a responder con nuevas estrategias de enfrentamiento, en vez de reaccionar como de costumbre. - Conocer el sustento científico existente en la práctica del Mindfulness. - Conocer los beneficios de los buenos hábitos y prácticas de sueño y el deporte habitual.

Requisitos de Aprobación	<p>Para aprobar, el alumno debe haber realizado todas las actividades de evaluación de la asignatura y obtener un promedio final igual o mayor a 4.0.</p> <p>Las clases de exposición de trabajos, son de carácter obligatorio para todos los estudiantes.</p> <p>En caso de no entregar oportunamente los ensayos o el trabajo grupal, el alumno será calificado con nota mínima (1.0).</p> <p>En caso de no entregar trabajos de clases y actividades, estas serán calificadas con nota mínima (1.0).</p> <p>Será requisito para aprobar cada una de las evaluaciones atenerse a los principios de honestidad académica detallados en el Reglamento del alumno de pregrado de la Universidad de los Andes (https://bit.ly/39nfsin).</p> <p>El estudiante debe cumplir con un 60% de asistencia a clases.</p> <p>Esta asignatura contempla examen con eximición en nota 6.0</p>
Nota final de la asignatura	<p>La nota final de la asignatura se calculará de la siguiente manera:</p> <p>35 % ensayo 1</p> <p>35 % ensayo 2</p> <p>20 % trabajo escrito y presentación grupal</p> <p>10% Libro registro “mis propias prácticas de bienestar”</p>
Descripción de las evaluaciones	
Ensayo 1	Evaluación escrita
Ensayo 2	Evaluación escrita
Trabajo grupal	Evaluación escrita y oral

Bibliografía Básica:

- Araya, C. (2010). *El mayor avance es detenerse*. Santiago: Mago Editores.

Bibliografía Complementaria

- *Mindfulness en la vida cotidiana : donde quiera que vayas, ahí estás*. Kabat-Zinn, Jon. | Prat, Meritxell, tr. 2015
- *Mindfulness, ciencia y arte: siguientes pasos*. Marcelo Demarzo ; Daniela Rodrigues de Oliveira ; Priscila Palomo ; Vera Salvo ; David Wilson ; Karen Cicuto ; Letícia Souza ; Marcelo Mapurunga ; Maria Lucia Favarato ; Javier García-Campayo. Revista Mexicana de investigación en psicología, 2018-12-01, Vol.10 (2), p.13

Otros recursos



- *La vida es ahora.* Bárbara Porter J., Magdalena Andrade N., 2013
