

Programa de Asignatura



1. Identificación Asignatura

Nombre:	Construyendo Bienestar Comunitario a partir de la Inclusión y la Salud Mental			Código:	
Carrera:	Todas		Unidad Académica:	Dirección académica	
Ciclo Formativo:	Inicial		Línea formativa:	Transversal	
Semestre	I		Tipo de actividad:	Optativa	
N° SCT:	3	Horas Cronológicas Semanales			
		Presenciales:	1,5	Trabajo Autónomo:	3
Pre-requisitos	Ninguno				

2. Propósito formativo

El electivo Construyendo Bienestar Comunitario a partir de la Inclusión y la Salud Mental, es una asignatura de la línea de Formación Transversal que contribuye, junto a las demás propuestas formativas, al logro del *sello formativo* institucional. Este electivo tiene como propósito, brindar a los y las estudiantes, conocimientos fundamentales y experiencias prácticas en el ámbito de la Inclusión y la Salud Mental. A través del desarrollo de este programa, se espera fomentar y promover en los/as estudiantes su bienestar personal, emocional y social, fortaleciendo perspectivas y competencias que les permitan comprender y tomar agencia frente a los desafíos cotidianos de su vida y trayectoria estudiantil. Por último, este programa busca contribuir a la promoción de una Comunidad Universitaria más inclusiva y saludable de acuerdo a lo declarado por la Universidad en su visión institucional y en coherencia con los valores de la casa de estudio.

3. Contribución al perfil de egreso

El /La estudiante que curse este electivo, habrá desarrollado las siguientes competencias y capacidades, alineadas con el Sello Formativo y los Ejes definidos por nuestra Universidad:

- Un marcado compromiso con la realidad social, cultural y medioambiental de la Región de Aysén.
- Una sólida formación ético-profesional, orientada a reconocer y resguardar los asuntos de interés público de la región y del país cuyo enfoque sea la contribución y transformación de los territorios.

4. Resultados de aprendizaje específicos

Resultado de Aprendizaje Específico	Criterios de evaluación	Evidencia
1. Analiza los principales conceptos y definiciones en torno al enfoque de educación	1.1 Identifica conceptos claves en el ámbito de inclusión y modelos de discapacidad.	Prueba teórica/ Mapa o Red Semántica

inclusiva y modelos de discapacidad.	1.2 Identifica los alcances de las leyes con políticas y/o estrategias desde el ámbito educativo. 1.3 Relaciona barreras y oportunidades presentes en los contextos como determinantes de	
2. Analiza y relaciona sobre factores, e impacto de problemáticas y desafíos asociados a Salud Mental y Bienestar.	2.1 Describe los principales conceptos y factores que inciden en el bienestar y la salud mental, considerando una perspectiva inclusiva y contextualizada. 2.2 Relaciona conceptos clave de Salud Mental, Bienestar e Inclusión con las trayectorias personales y/o académicas.	Creación de una presentación, video o podcast donde enseñan los conceptos aprendidos en torno a la salud mental y el bienestar.
3.- Diseña estrategias personales o colectivas para fortalecer el bienestar y la inclusión en diversos contextos.	4.1 Analiza experiencias propias o ajenas para identificar desafíos y aprendizajes relacionados con la salud mental y la inclusión. 4.2 Reflexiona críticamente sobre la importancia del bienestar, la salud mental y la inclusión en el desarrollo integral y la trayectoria formativa de las personas. 5.1 Elabora una propuesta de intervención que promueve espacios de Bienestar e Inclusión al interior de su Comunidad.	Proyecto grupal que incluye un diagnóstico, objetivos y plan de trabajo, sobre un desafío o necesidad en SM, Bienestar y/o Inclusión. Exposición visual del proyecto (poster / infografía)

5. Unidades de Aprendizaje

Unidad 1: Conceptos y definiciones de inclusión.

- Conceptos Básicos de Inclusión /Lenguaje Inclusivo
- Contexto Normativo sobre Inclusión
 - Ley 20.422 que establece Normas sobre Igualdad de Oportunidades e Inclusión Social de Personas con Discapacidad.
 - Ley 21.091 sobre Educación Superior.
 - Ley 21.545 que establece la promoción de la inclusión, la atención integral y la protección de los derechos de las personas con trastorno del espectro autista en el ámbito social, de salud y educación.
- Neurodiversidad, Neurodivergencia y Modelos de Discapacidad
- Diseño Universal y Accesibilidad
- Experiencias Inclusivas
- Trabajo Práctico: Propuesta de intervención

Unidad 2: Conceptos y definiciones de salud mental y bienestar.

- Definición de ser humano (Psicología Humanista)
- Definición potencial humano (Psicología Humanista)
- ¿Qué es Salud Mental?
- Diferencia entre problemas de salud mental y trastornos o enfermedades de la salud mental
- Qué es bienestar y calidad de vida
- Cuidados en torno a la salud mental

- Cuidados en torno al bienestar y calidad de vida
- Factores de riesgo y factores protectores de la salud mental
- Desarrollo humano en la adultez, Crisis normativas y no normativas, modelo de Havighurst
- “Mi línea temporal”, desarrollo de la línea temporal de vida en relación a la salud mental, fortalezas y debilidades detectadas.
- Ruta de navegación para el cuidado personal de la salud mental: plan de autocuidado a corto, mediano y largo plazo.

Unidad 3: Estrategias de intervención en torno a la salud mental, el bienestar o la inclusión.

- Selección del público objetivo: acercamiento teórico o práctico a un grupo al que desearían aplicar su estrategia de intervención. Identificar características centrales del público seleccionado y argumentar su elección.
- Elaboración de la o las estrategias de intervención: diseño, planificación, estrategia comunicacional, estrategia de engagement para la participación y actividades a realizar durante la intervención.
- Elaboración de carta gantt y cálculo de horas a destinar para todo el proceso.
- Análisis de pros y contras del diseño de estrategias.
- Exposición de su propuesta.

6. Recursos de Aprendizaje

Bibliografía Obligatoria:

- Etienne C.F., 2018. Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panameña de Salud Pública*. https://web.archive.org/web/20200323205955id_/https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2018.v42/e140/es
- Ley N°20.422: Establece normas sobre igualdad de oportunidades e inclusión social de personas con discapacidad. Disponible en: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1010903>
- Ley N°21.091: Sobre educación superior. Disponible en: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1118991>
- Ley N°21.545: Establece la promoción de la inclusión, la atención integral y la protección de los derechos de las personas con trastorno del espectro autista (conocida como Ley TEA). Disponible en: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1190123>
- Maitta, I., Párraga, J., & Escobar, M. (2018). *Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental*. *Revista caribeña de ciencias sociales*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html/hdl.handle.net/20.500.11763/caribe1803factores-salud-mental>
- Martorell, J. L. (2008). *La psicología humanista. Fundamentos de Psicología*. Martorell, JL y Prieto. JL Areces, Madrid. <https://filosofiaaparaelaula.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/04/psicologia-hum-anista.pdf>
- OMS, 2021. Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 - 2030 (Definiciones centrales). <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
- Zapata García, R., Cano Prous, A. y Moyá Querejeta, J. (2002) *Tareas del desarrollo en la edad adulta*. *Revista Psiquis*, 23 (5)185-197 http://madrid.quned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4805/bienestarij2.pdf

Bibliografía Recomendada:

- Muñoz Arroyave, C. O., Cardona Arango, D., Restrepo-Ochoa, D. A., & Calvo, A. C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *CES Psicología*, 15(2), 151-168. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802022000200151&script=sci_arttext
- Riveros, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Revista Ajayu, Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, vol. 12, núm. 2, agosto, 2014, pp. 135-186. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545458006.pdf>
- UNESCO-OIE. (2022). Llegando a todos los estudiantes: una caja de recursos de la UNESCO-OIE para apoyar la inclusión y la equidad en la educación. Ginebra: Oficina Internacional de Educación de la UNESCO. Disponible en: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000383824_spa

7. Comportamiento y ética académica:

Se espera que los estudiantes actúen en sus diversas actividades académicas y estudiantiles en concordancia con los principios de comportamiento ético y honestidad académica propios de todo espacio universitario y que están estipulados en el *Reglamento de Estudiantes de la Universidad de Aysén*, especialmente aquéllos dispuestos en los artículos 23°, 24° y 26°.

Todo acto contrario a la honestidad académica realizado durante el desarrollo, presentación o entrega de una actividad académica del curso sujeta a evaluación, será sancionado con la suspensión inmediata de la actividad y con la aplicación de la nota mínima (1.0).

Asimismo, se espera que los/as estudiantes se relacionen de forma respetuosa con sus pares y docentes, fomentando espacios libres de discriminación y de violencia.

Planificación del curso

8. Responsables

Académico (s) Responsable (s) y equipo docente	Jessica Aguilar Jara Tatiana Vargas Oyarzun		
Contacto	jessica.aguilar@uaysen.cl tatiana.vargas@honorario.uaysen.cl		
Año	2025	Periodo Académico	I
Horario clases	Lunes 12: 00 a 13:30 horas	Horario de atención estudiantes	Viernes 08:30-10:00 horas
Sala / Campus	B3, Campus Lillo I		

9. Metodología de Trabajo:

La asignatura contiene:			
Actividades de vinculación con el medio	x	Actividades relacionadas con proyectos de investigación	

La metodología de enseñanza aprendizaje es teórico práctica. Las clases incluyen exposiciones teóricas y actividades prácticas y/o experienciales. Se espera el uso de metodologías activas y participativas que fomenten la colaboración, interdisciplinariedad y la aplicación de conocimientos.

Aprendizaje basado en proyectos (ABP)

Los estudiantes trabajarán en proyectos y/o propuestas grupales de intervención para abordar problemáticas reales en sus entornos y/o contexto educativo. Se pondrán en práctica habilidades como la interacción con actores internos y/o locales (como organizaciones comunitarias o especialistas en salud mental, bienestar, inclusión) para diseñar y proponer soluciones contextualizadas.

Aprendizaje colaborativo e interdisciplinario

Incorporar enfoques y perspectivas de las diversas disciplinas como fuente de riqueza y experiencia de todos los estudiantes y las carreras a las que pertenecen, en la conformación de equipos, los debates y discusiones sobre temas clave, que pueden complementarse también con la invitación de expertos para sesiones temáticas que aportan profundidad a los contenidos. El trabajo en equipo y basado en la colaboración, promueve el desarrollo de habilidades sociales y la capacidad de trabajar con otros.

Estudio de casos

Los estudios de caso permiten que los estudiantes analicen situaciones reales o hipotéticas relacionadas con la inclusión y el bienestar en la salud mental, reflexionen sobre ellas y propongan soluciones basadas en un enfoque ético y sostenible. Esta metodología también promueve la reflexión crítica sobre los factores sociales, culturales y ambientales que impactan la salud mental.

Talleres prácticos y reflexivos

Espacios participativos para adquirir herramientas prácticas, como estrategias de manejo del estrés, comunicación efectiva, y resolución de conflictos. Esto les permite aplicar los conceptos aprendidos en un entorno controlado, reflexionar sobre sus propios procesos emocionales y aprender herramientas para el manejo del bienestar y la salud mental. Uso de dinámicas grupales, role-playing y actividades de autoexploración para trabajar en habilidades emocionales e interpersonales.

Reflexión personal y autoevaluación

La reflexión personal y el autoanálisis son fundamentales, por lo que incorporar espacios para la reflexión continua sobre el propio bienestar, la salud mental y la inclusión, y cómo estos aspectos impactan en el aprendizaje y la vida cotidiana, ayudará a los estudiantes a internalizar los contenidos. Proponer el uso de bitácoras o diarios reflexivos en los que los estudiantes registren sus pensamientos, emociones y progresos en relación al curso. También pueden hacer autoevaluaciones periódicas para revisar cómo se están enfrentando a los desafíos relacionados con la salud mental o la inclusión en su vida diaria.

Aprendizaje experiencial y fuera del aula

Incorporar actividades como visitas a instituciones, encuentros con agentes sociales, o talleres en entornos naturales que faciliten el aprendizaje a partir de la experiencia directa. Esto permitirá a los y las estudiantes observar directamente los desafíos que enfrentan las personas en relación con la salud mental y el bienestar, la inclusión, así como observar y/o participar en actividades relacionadas con la promoción del bienestar y la salud mental.

10. Evaluaciones:

a) Evaluaciones y ponderaciones

El promedio ponderado de las calificaciones de las evaluaciones parciales aquí mencionadas corresponde a la nota final del curso. El nivel de exigencia será del 60%. La nota de eximición de esta asignatura es un 4,0. Los y las estudiantes que obtengan una nota menor a 4,0, tendrán la opción de rendir un examen oral.

Para aprobar el curso, la instancia evaluativa deberá ser aprobada con una nota mínima de 4.0.

Unidad 1:

Responde al RAE 1 del curso. Las y los estudiantes realizarán una prueba teórica-práctica donde reflexionan sobre los conceptos y contenidos centrales en torno a la Cultura Inclusiva en la construcción de una identidad y trayectoria universitaria.

Ponderación: 25%

Unidad 2:

Responde al RAE 2 del curso. Las y los estudiantes realizarán una presentación audiovisual (video o podcast) donde explican los conceptos aprendidos sobre ser humano, salud mental, bienestar y calidad de vida, factores protectores y de riesgo en estas temáticas.

Ponderación: 25%

Unidad 3:

Responde al RAE 3 del curso. Las y los estudiantes diseñarán una **propuesta de intervención** destinada a promover el bienestar, la salud mental e inclusión en un contexto específico (universitario, comunitario o profesional), incorporando un enfoque inclusivo. Se contempla la realización por etapas, con un informe o presentación oral o audiovisual (exposición, muestra, otro) que dé cuenta de la materialización de cada iniciativa.

Ponderación: 50% (15% avance proyecto -35% presentación final)

EXAMEN:

- La ponderación de Nota Final de la Asignatura:
 - Nota de Presentación: 70%
 - Nota de Examen: 30%

***Cada evaluación tendrá su rúbrica correspondiente, la que será entregada a las y los estudiantes con anticipación.**

b) Requisitos de aprobación (calificaciones y asistencia):

La asistencia mínima exigida para aprobar la asignatura es de 65% de los módulos presenciales.

Los/las estudiantes pueden solicitar la justificación de sus inasistencias a clases presenciales, siempre y cuando su asistencia efectiva a clases presenciales sea de al menos 50%.

c) Disposiciones reglamentarias de calificaciones y aprobación

▪ Todas las calificaciones, incluidos los promedios ponderados, se expresarán en cifras con un decimal. La centésima igual o mayor a cinco se aproximará a la décima superior y la menor a cinco se desestimará.

- En casos debidamente justificados ante Registro Académico, el estudiante que no haya asistido a una evaluación tendrá derecho a rendir al menos una evaluación recuperativa en fecha establecida por el docente. Dicha evaluación tendrá una ponderación equivalente a aquella no rendida y deberá cubrir los mismos objetivos de evaluación.
- Se considerarán debidamente justificadas las inasistencias ante Registro Académico aquellas que estén respaldadas con certificados médicos, laborales o algún documento validado por la Unidad de Acceso y Desarrollo Estudiantil. Las inasistencias no justificadas a evaluaciones harán que ésta sea calificada con la nota mínima (1.0).

11. Otros aspectos asociados al funcionamiento del curso:

Puntualidad en todas las actividades: No se permite el ingreso después de 15 minutos iniciado el módulo (clases teóricas o talleres).

Participación activa: Dada la metodología del curso se requiere participación activa del/a estudiante, tanto en las clases como en el trabajo autónomo. Esto significa comprometerse con su aprendizaje, colaborar y participar activamente en cada una de las actividades, dinámicas y ejercicios. No se permitirá uso del teléfono celular en clases ni en evaluaciones a no ser que el docente lo estime conveniente.

12. Planificación de las actividades de enseñanza- aprendizaje y de evaluación

Semana / Sesión	Resultado(s) de Aprendizaje	Tema (Unidades de aprendizaje) y actividades	Recursos utilizados o lecturas	Actividad(es) de Trabajo Autónomo
1 10.03 – 14.03	R1 / R2	Programa del curso. Presentación de las actividades centrales del curso y los hitos evaluativos. Entrega de bibliografía. Actividades de conocimiento.	Programa de asignatura. Cronograma de actividades e hitos evaluativos.	Revisión del programa Fechas de evaluaciones
2 17.03 – 21.03	R1	Unidad 1: Conceptos de Inclusión, Diversidad / Segregación, Exclusión. Conversación guiada sobre cómo se conocen y comprenden estos conceptos desde los imaginarios personales. Lluvia de ideas sobre conceptos centrales. Marco Normativo y Políticas de Inclusión en Educación Superior.	Presentación que expone ruta de clase e información clave. Material de Lectura: - Ley 20.422 - Ley 20.091 - Ley 21.545	Lectura de Leyes asociadas a inclusión. Mapeo grupal sobre oportunidades y desafíos en la trayectoria estudiantil.
3 24.03 – 28.03	R1	Unidad 1: Concepto de Neurodiversidad, Neurodivergencia y Modelos de Discapacidad (médico, social, ecológico-biopsicosocial). Conversatorio con estudiantes neurodivergentes: apoyos necesarios para una inclusión efectiva.	Guía de buenas prácticas / modelos o programas de apoyo en educación superior / Video TEDx Material de Lectura: - Ley 21.545	Cuadro comparativo sobre modelos de discapacidad.
4	R1	Unidad 1: Accesibilidad en la Educación Superior y en las Instituciones de Coyhaique.	Presentación con información sobre accesibilidad.	Lectura documento UNESCO / Guía de Accesibilidad.

31.03 – 04.04			Visita y recorrido a espacios universitarios / otros. Invitación experto. Material de Lectura: UNESCO (2022). <i>Llegando a todos los estudiantes: una caja de recursos para apoyar la inclusión y la equidad en la educación.</i> - Ley 20.422 - Guía de Accesibilidad	
5 07.04 – 11.04	R1	Unidad 1: Accesibilidad en la Educación Superior y en las Instituciones de Coyhaique.	Visita y recorrido a espacios universitarios / otros. Invitación experto. - Ley 20.422 - Guía de Accesibilidad	Lectura documento UNESCO / Guía de Accesibilidad.
6 14.04 – 18.04	R1	Unidad 1: Estudios de caso / Role-playing sobre experiencias de estudiantes en contextos diversos. Consolidación de aprendizajes.	Invitación a diversos actores (estudiantes, trabajadores, funcionarios, familia) Videos / Entrevistas	Organización de preguntas / Espacio / Invitaciones
7 21.04 – 25.04	R2	Unidad 2: Clase expositiva, Grupos de discusión, análisis de textos.	-Concepto de Ser Humano, psicología humanista, Carl Rogers. -Concepto de Potencial Humano psicología humanista, Abraham Maslow.	Preparación de material audiovisual para entrega de la Unidad 2.
8 28.04 – 30.04	R2	Unidad 2: Clase expositiva, análisis videos.	-¿Qué es Salud Mental?: definiciones, propuesta de la OMS y OPS -Diferencia entre problemas de salud mental y trastornos o enfermedades de la salud mental	Preparación de material audiovisual para entrega de la Unidad 2.
9 05.05 – 09.05	R2	Unidad 2: Clase expositiva, Grupos de discusión, análisis de textos.	-Factores de riesgo y factores protectores de la salud mental -Cuidados en torno a la salud mental -Mi línea temporal en relación a la salud mental, fortalezas y debilidades detectadas en mi línea de vida.	Preparación de material audiovisual para entrega de la Unidad 2.
10 12.05 – 16.05	R2	Unidad 2: Clase expositiva, análisis videos.	-Qué es bienestar y calidad de vida -4 pilares del bienestar: - Autoaceptación - Relaciones positivas - Dominio del entorno - Crecimiento personal. -Calidad de vida, conceptos centrales. -Ruta de navegación para el cuidado personal de la salud mental: plan de autocuidado a corto, mediano y largo plazo	Preparación de material audiovisual para entrega de la Unidad 2.

19.05 – 23.05		SEMANA DE TRABAJO AUTÓNOMO		
11 26.05 – 30.05	R3	Unidad 2: Clase expositiva, Grupos de discusión, análisis de textos.	Modelo de Desarrollo humano en la adultez de Havighurst, crisis normativas y no normativas.	Preparación de material audiovisual para entrega de la Unidad 2.
12 02.06 – 06.06.	R3	Unidad 3: Estrategias de intervención en torno a la salud mental, el bienestar o la inclusión: Preparación y Feedback de las propuestas.	Diseño de una propuesta de intervención destinada a promover el bienestar, la salud mental e inclusión en un contexto específico	-Paneles, infografías u otros con los que se hayan diseñado las propuestas.
13 09.06 – 13.06	R3	Unidad 3: Estrategias de intervención en torno a la salud mental, el bienestar o la inclusión: Preparación y Feedback de las propuestas.	Diseño de una propuesta de intervención destinada a promover el bienestar, la salud mental e inclusión en un contexto específico	-Paneles, infografías u otros con los que se hayan diseñado las propuestas.
14 16.06 – 20.06	R3	Unidad 3: Estrategias de intervención en torno a la salud mental, el bienestar o la inclusión: Preparación y Feedback de las propuestas.	1a. entrega avance del Diseño de una propuesta de intervención destinada a promover el bienestar, la salud mental e inclusión en un contexto específico	-Paneles, infografías u otros con los que se hayan diseñado las propuestas.
15 23.06 – 27.06	R3	Unidad 3: Estrategias de intervención en torno a la salud mental, el bienestar o la inclusión: Preparación y Feedback de las propuestas.	Diseño de una propuesta de intervención destinada a promover el bienestar, la salud mental e inclusión en un contexto específico	Paneles, infografías u otros con los que se hayan diseñado las propuestas.
16 30.06 – 04.07	R3	Unidad 3: Presentación a la Comunidad Universitaria de Propuestas de Intervención. Reflexión y Consolidación de aprendizajes.	Diseño de una propuesta de intervención destinada a promover el bienestar, la salud mental e inclusión en un contexto específico	Paneles, infografías u otros con los que se hayan diseñado las propuestas.
17 07.07 – 11.07	Semana de exámenes			
18 14.07 – 18.07	Semana de exámenes			
21.07				