

PROGRAMA DE CURSO
CALMA Y BIENESTAR: MINDFULNESS PARA ESTUDIANTES DE LA SALUD

Validación Programa		
Envío: PENDIENTE		
Validado por: Francisco Javier Bustamante Toncio	Cargo: Coordinador línea DPP	Fecha validación: 16-08-2026 23:37:56

Antecedentes generales	
Unidad(es) Académica(s): - Departamento de Atención Primaria y Salud Familiar	
Código del Curso: FG00000503416	
Tipo de curso: Electivo	Línea Formativa: General
Créditos: 2	Periodo: Segundo Semestre año 2026
Horas Presenciales: 24	Horas No Presenciales: 30
Requisitos: SR	

Equipo Docente a cargo	
Nombre	Función (Sección)
Hernán Antonio Aguilera Martínez	Profesor Encargado (1)

Propósito Formativo
Estimular el desarrollo de habilidades psicosociales del estudiante que promuevan la autoestima, el autocuidado, la capacidad de tomar decisiones responsables, el respeto, la comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos para dar respuesta a las situaciones que deba enfrentar en su actuar cotidiano y profesional. Además, esta línea suscita el liderazgo y el trabajo colaborativo del estudiante, respetando sus propias convicciones. Promover la capacidad reflexiva, el desarrollo de habilidades para analizar y evaluar la información existente y su veracidad, con el propósito de alcanzar una idea fundamentada al respecto.
Competencia
Dominio: Dominio Genérico Transversal
Corresponde a un conjunto de espacios formativos que contribuyen a la formación de los profesionales de la salud en tanto sujetos multidimensionales, potenciando las competencias transversales declaradas en los perfiles de egreso de las 8 Carreras de la Salud y fortaleciendo el sello de Facultad y de la Universidad de Chile, en coherencia con los lineamientos institucionales.
Competencia: Competencia 3
Establecer una comunicación efectiva, evidenciando habilidades de expresión oral y escrita en lenguaje formal y culto, adaptando su relato en función de la intención y de las personas, corroborando la comprensión del mensaje, abordando tópicos de la profesión, ciencia, sociedad y ciudadanía.
SubCompetencia: Subcompetencia 3.1
Se comunica efectivamente de manera oral y escrita con las personas que interactúa.
SubCompetencia: Subcompetencia 3.2
Adapta su lenguaje verbal y no verbal a las características de las personas y contextos en los que se desenvuelve.
Competencia: Competencia 4
Motivar y coordinar a diferentes personas que participan de un proceso para conseguir un objetivo común, evidenciando elementos de autoestima positiva e iniciativa, más allá de la condición jerárquica formal que tenga al interior del grupo y/o equipo de trabajo.
SubCompetencia: Subcompetencia 4.1
Demuestra iniciativa frente a nuevos desafíos que se presentan en su formación.
SubCompetencia: Subcompetencia 4.2
Evidencia habilidades de liderazgo horizontal con sus pares para el logro de metas comunes.
SubCompetencia: Subcompetencia 4.3
Reconoce sus fortalezas y dificultades, como herramientas de autoconocimiento, para enfrentar desafíos y obstáculos que se le presenten en su proceso formativo.
Competencia: Competencia 5
Establecer una relación empática, asertiva y honesta con las personas, considerando su particular nivel de desarrollo, etnia, cultura y religión, en las diversas situaciones que debe enfrentar en su formación profesional.
SubCompetencia: Subcompetencia 5.1



Competencia

Demuestra habilidades de empatía con las personas con las que interactúa, considerando sus características personales y culturales.

SubCompetencia: Subcompetencia 5.2

Demuestra habilidades de asertividad con las personas con las que interactúa, considerando sus características personales y culturales.

Resultados de aprendizaje
RA1. Aplicar técnicas básicas de mindfulness para el manejo del estrés y la autorregulación emocional en situaciones de la vida cotidiana y académica.
RA2. Analizar los propios patrones de reactividad emocional (pensamiento, emoción y conducta) a partir del registro sistemático de la experiencia de atención plena.
RA3. Integrar prácticas de atención plena en actividades diarias, promoviendo el autocuidado y su proyección en el desarrollo profesional en salud.
RA4. Utilizar habilidades de comunicación consciente en situaciones interpersonales, especialmente en contextos de estrés, favoreciendo interacciones respetuosas y empáticas.

Unidades	
Unidad 1: Introducción al Mindfulness y MBSR	
Encargado: Hernán Antonio Aguilera Martínez	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
Reconoce la importancia del Mindfulness y MBSR en el bienestar y calidad de vida. Reconoce los fundamentos neurocientíficos del mindfulness y del programa MBSR como base para su aplicación en contextos de estrés académico. Identifica situaciones cotidianas generadoras de estrés en su formación y establece un primer acercamiento reflexivo a sus propias respuestas emocionales. Reconoce las bases del mindfulness como práctica de autocuidado integral en estudiantes de la salud. Comprende la relevancia de la aplicación de prácticas de meditación guiada como parte de su rutina de bienestar personal.	Lectura de textos seleccionados. Escaneo corporal. Discusión en grupo sobre experiencias personales.



Unidades	
Unidad 2:Conciencia y Atención Plena	
Encargado: Hernán Antonio Aguilera Martínez	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
Identifica de forma crítica sus patrones de reactividad al estrés.	Práctica de escáner corporal, observación de pensamientos y conciencia de la respiración.
Describe con mayor claridad las manifestaciones físicas y mentales del estrés en su experiencia persona.	Ejercicios de respiración consciente.
Aplica técnicas de escáner corporal, respiración consciente y meditación sentada para favorecer la atención plena.	Práctica de caminar con atención.
Analiza sobre los cambios observados en su nivel de autocompasión y conexión con sus propias emociones a partir de la práctica.	
Unidad 3:Comunicación y manejo del estrés	
Encargado: Hernán Antonio Aguilera Martínez	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
Identifica sus barreras personales de comunicación en situaciones estresantes y propone estrategias de afrontamiento basadas en mindfulness.	Meditación de atención plena
Aplica técnicas básicas de mindfulness para controlar el estrés y generar resiliencia.	Ejercicio de observación de pensamientos
Describe críticamente sobre cómo sus formas habituales de comunicación contribuyen o reducen el estrés en sus relaciones interpersonales.	Prácticas de manejo del estrés
Identifica la influencia de la atención plena en el diálogo y en situaciones interpersonales difíciles, en la empatía y la comunicación efectiva.	Discusión sobre la resiliencia
Evalúa el impacto de estas prácticas en su forma de vincularse con otros.	Ejercicios de escucha activa
	Role-playing en comunicación consciente
Unidad 4:Atención Plena en la Actividad Diaria	
Encargado: Hernán Antonio Aguilera Martínez	
Indicadores de logros	Metodologías y acciones asociadas
Reconoce los beneficios de integrar la atención	Meditación de autocompasión.



Unidades	
plena en actividades cotidianas para reducir el estrés y mantener el equilibrio emocional. Evalúa críticamente su capacidad de sostener la atención plena en su rutina diaria como recurso de autorregulación emocional. Integra prácticas como la comida consciente y la atención plena en tareas cotidianas, reconociendo su valor en el autocuidado profesional. Identifica cómo la atención plena en lo cotidiano fortalece su bienestar personal y futuro profesional.	Prácticas de atención plena. Comida consciente.



Estrategias de evaluación			
Tipo_Evaluación	Nombre_Evaluación	Porcentaje	Observaciones
Trabajo escrito	Cuaderno del participante 1era entrega	35.00 %	
Trabajo escrito	Cuaderno del participante 2da entrega	35.00 %	
Participación	Participación en actividades prácticas	30.00 %	se valora la participación activa y respetuosa en las actividades
Suma de ponderaciones para notal final:		100.00%	



Bibliografías
Bibliografía Obligatoria
- Jon Kabat-Zinn , 2003 , Mindfulness en la vida cotidiana. Cómo descubrir las claves de la atención plena , Paidós , Español , 272
- Daniel J. Siegel , 2020 , Consciente , Paidós , Español , 416
Bibliografía Complementaria
- Thich Nhat Hanh , 2023 , El arte de vivir , Editorial Kairos , Español , 224
- Thich Nhat Hanh , 1976 , The Miracle of Mindfulness , Beacon Press , Inglés ,



Plan de Mejoras
Se realizarán más actividades prácticas.

Requisitos de aprobación y asistencia adicionales a lo indicado en decreto Exento N°23842 del 04 de julio de 2013.
Porcentaje y número máximo permisible de inasistencias que sean factibles de recuperar: Para aprobar se requiere la asistencia de 100 % de las actividades de taller. Cuando se produzca la inasistencia a una actividad obligatoria, el estudiante debe informar su inasistencia al PEC y/o Coordinador, dentro de las 24 horas siguientes por correo electrónico institucional o la vía más expedita que pueda respaldar. Además, debe presentar la justificación de inasistencia respectiva a través del portal DPI con sus respaldos respectivos, (Ej. Certificado médico comprobable, informe de SEMDA, causas de tipo social o familiar acreditadas por el servicio de bienestar estudiantil) en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia.
Las modalidades de recuperación de actividades obligatorias y de evaluación: Toda inasistencia a actividades obligatorias debe ser justificada vía DPI. Enviar mail a PEC informando la situación. La recuperación de las actividades debidamente justificadas serán recuperadas en coordinación de pec y estudiante.
Otros requisitos de aprobación: .
Condiciones adicionales para eximirse: Curso no posee examen.

ANEXOS

Requisitos de aprobación.

Artículo 24: El rendimiento académico de los(las) estudiantes será calificado en la escala de notas de 1,0 a 7. La nota mínima de aprobación de cada una de las actividades curriculares para todos los efectos será 4,0, con aproximación. Las calificaciones parciales, las de presentación a actividad final y la nota de actividad final se colocarán con centésima (2 decimales). La nota final de la actividad curricular se colocará con un decimal para las notas aprobatorias, en cuyo caso el 0,05 o mayor se aproximará al dígito superior y el menor a 0,05 al dígito inferior(*).

Artículo 25: El alumno(a) que falte sin la debida justificación a cualquier actividad evaluada, será calificado automáticamente con la nota mínima de la escala (1,0).

Artículo 26: La calificación de la actividad curricular se hará sobre la base de los logros que evidencie el(la) estudiante en las competencias establecidas en ellos. La calificación final de los diversos cursos y actividades curriculares se obtendrá a partir de la ponderación de las calificaciones de cada unidad de aprendizaje y de la actividad final del curso si la hubiera. La nota de aprobación mínima es de 4,0 y cada programa de curso deberá explicitar los requisitos y condiciones de aprobación previa aceptación del Consejo de Escuela.

Artículo 27: Los profesores o profesoras responsables de evaluar actividades parciales dentro de un curso deberán entregar los resultados a los(as) estudiantes y al(la) Profesor(a) Encargado(a) en un plazo que no exceda los 15 días hábiles después de la evaluación y antes de la siguiente evaluación. En aquellos cursos que contemplan Examen Final, la nota de presentación a éste deberá estar publicada como mínimo 3 días hábiles antes del examen y efectuarlo será responsabilidad del(la) Profesor(a) Encargado(a) del Curso.

Artículo 28: Al finalizar el curso, o unidad de aprendizaje podrán existir hasta dos instancias para evaluar los logros de aprendizaje esperados en el(la) estudiante, debiendo completarse el proceso de calificación en un plazo no superior a 15 días continuos desde la fecha de rendición del examen de primera oportunidad.

Artículo 29: Aquellos cursos que contemplan una actividad de evaluación final, el programa deberá establecer claramente las condiciones de presentación a esta.

1. Será de carácter obligatoria y reprobatoria.
2. Si la nota es igual o mayor a 4.0** el(la) estudiante tendrá derecho a dos oportunidades de evaluación final.
3. Si la nota de presentación a evaluación final está entre 3.50*** y 3.94 (ambas incluidas), el(la) estudiante sólo tendrá una oportunidad de evaluación final.
4. Si la nota de presentación es igual o inferior a 3.44, el(la) estudiante pierde el derecho a evaluación final, reprobando el curso. En este caso la calificación final del curso será igual a la nota de presentación.
5. Para eximirse de la evaluación final, la nota de presentación no debe ser inferior a 5,0 y debe estar especificado en el programa cuando exista la eximición del curso.



Requisitos de aprobación.

* la vía oficial para el ingreso de notas es u-cursos, deben ser ingresadas con dos decimales. sólo la nota del acta de curso es con aproximación y con decimal, siendo realizado esto automáticamente por el sistema

** Los casos en que la nota de presentación esté en el rango de 3.95 a 3.99 tendrán dos oportunidades para rendir examen.

*** Los casos en que la nota de presentación esté en el rango de 3.45 a 3.94 tendrán una única oportunidad para rendir examen.

Reglamento general de los planes de formación conducentes a las Licenciaturas y títulos profesionales otorgados por la Facultad de Medicina, Decreto Exento Nº 23842 del 04 de julio de 2013.

Normas de asistencia a actividad curriculares.

Para el caso de actividades curriculares cuya asistencia sea considerada como obligatoria por la Escuela respectiva, el o la estudiante deberá justificar su inasistencia de acuerdo al procedimiento establecido.

Cada programa de curso -y según su naturaleza y condiciones de ejecución- podrá considerar un porcentaje y número máximo permisible de inasistencias a actividades obligatorias, excluyendo actividades calificadas. Este porcentaje no debe superar el 20% del total de actividades obligatorias programadas.

Las actividades de recuperación, deberán ser fijadas y llevadas a cabo en forma previa al examen del curso. Cada estudiante tendrá derecho a presentarse al examen sólo si ha recuperado las inasistencias. En el caso de cursos que no contemplen examen, las actividades recuperativas deben ser realizadas antes de la fecha definida semestralmente para el cierre de actas.

PROCEDIMIENTO DE JUSTIFICACIÓN:

1. En el caso de inasistencias a actividades obligatorias, incluidas las de evaluación definidas en cada programa de curso, el o la estudiante debe avisar su inasistencia al PEC, dentro de las 24 horas siguientes por correo electrónico institucional.
2. Además, vía solicitud al sistema en línea de justificación de inasistencias provisto en el [Portal de Estudiantes](#), el o la estudiante debe presentar la justificación de inasistencia por escrito con sus respectivos respaldos, a modo de ejemplo: certificado médico comprobable, informe de SEMDA., causas de tipo social o familiar acreditadas por el Servicio de Bienestar Estudiantil; en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia.
3. La Escuela o quién esta designe deberá resolver la solicitud, informando a el o la PEC a la brevedad posible a fin de reprogramar la actividad si correspondiese.

Si el estudiante usa documentación adulterada o falsa para justificar sus inasistencias, deberá ser sometido a los procesos y sanciones establecidos en el Reglamento de Jurisdicción Disciplinaria.

Para el caso de que la inasistencia se produjera por fallecimiento de un familiar directo: padres, hermanos, hijos, cónyuge o conviviente civil, entre otros; los estudiantes tendrán derecho a 5 días hábiles de inasistencia justificada, y podrá acceder a instancias de recuperación de actividades que corresponda.

Normas de asistencia a actividad curriculares.

RECUPERACIÓN DE ACTIVIDADES:

Si el o la estudiante realiza la justificación de la inasistencia de acuerdo a los mecanismos y plazos estipulados, la actividad de evaluación debe ser recuperada de acuerdo a lo establecido en el programa, resguardando las condiciones equivalentes a las definidas para la evaluación originalmente programadas.

Si una inasistencia justificada es posteriormente recuperada íntegramente de acuerdo a los criterios del artículo tercero anterior, dicha inasistencia desaparece para efectos del cómputo del porcentaje de inasistencia. Cualquier inasistencia a actividades obligatorias que superen el porcentaje establecido en programa que no sea justificada implica reprobación del curso.

SOBREPASO DE MÁXIMO DE INASISTENCIAS PERMITIDAS:

Si un o una estudiante sobrepasa el máximo de inasistencias permitido y, analizados los antecedentes por su PEC, y/o el Consejo de Escuela, se considera que las inasistencias están debidamente fundadas, el o la estudiante no reprobará el curso, quedando en el registro académico en estado de Eliminado(a) del curso ("E") y reflejado en el Acta de Calificación Final del curso. Esto implicará que él o la estudiante deberá cursar la asignatura o actividad académica en un semestre próximo, en su totalidad, en la primera oportunidad que la Escuela le indique.

Si el o la estudiante sobrepasa el máximo de inasistencias permitido, y no aporta fundamentos y causa que justifiquen el volumen de inasistencias, el o la estudiante reprobará el curso.

Si el o la estudiante, habiendo justificado sus inasistencias adecuadamente, no puede dar término a las actividades finales de un curso inscrito, y analizados los antecedentes el Consejo de Escuela, el PEC podrá dejar pendiente el envío de Acta de Calificación Final, por un periodo máximo de 20 días hábiles a contar de la fecha de cierre de semestre establecida en el calendario académico de la Facultad.

Cualquier situación no contemplada en esta Norma de Regulación de la Asistencia, debe ser evaluada en los Consejos de Escuela considerando las disposiciones de reglamentación universitaria vigente.

Estas normativas están establecidas en resolución que fija las Normas de Asistencia a Actividades Curriculares de las Carreras de Pregrado que Imparte la Facultad de Medicina (Exenta N°111 del 26 de enero de 2024) y vigente actualmente.

Política de corresponsabilidad social en la conciliación de las responsabilidades familiares y las actividades universitarias.

Con el fin de cumplir con los objetivos de propender a la superación de las barreras culturales e institucionales que impiden un pleno despliegue, en igualdad de condiciones, de las mujeres y hombres en la Universidad y el país; Garantizar igualdad de oportunidades para la participación equitativa de hombres y mujeres en distintos ámbitos del quehacer universitario; Desarrollar medidas y acciones que favorezcan la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños y permitan conciliar la vida laboral, estudiantil y familiar; y, Desarrollar un marco normativo pertinente a través del estudio y análisis de la normativa universitaria vigente y su eventual modificación, así como de la creación de una nueva reglamentación y de normas generales relativas a las políticas y planes de desarrollo de la Universidad; se contempla cinco líneas de acción complementarias:

Línea de Acción N°1: proveer servicios de cuidado y educación inicial a hijos(as) de estudiantes, académicas(os) y personal de colaboración, facilitando de este modo el ejercicio de sus roles y funciones laborales o de estudio, mediante la instalación de salas cunas y jardines infantiles públicos en los diversos campus universitarios.

Línea de Acción N°2: favorecer la conciliación entre el desempeño de responsabilidades estudiantiles y familiares, mediante el establecimiento en la normativa universitaria de criterios que permitan a los y las estudiantes obtener la necesaria asistencia de las unidades académicas en el marco de la corresponsabilidad social en el cuidado de niñas y niños.

Línea de Acción N°3: garantizar equidad de género en los procesos de evaluación y calificación académica, a través de la adecuación de la normativa universitaria respectiva, con el fin de permitir la igualdad de oportunidades entre académicas y académicos en las distintas instancias, considerando los efectos de la maternidad y las responsabilidades familiares en el desempeño y la productividad tanto profesional como académico, según corresponda.

Para más detalles remitirse al Reglamento de corresponsabilidad social en cuidado de hijas e hijos de estudiantes. Aprobado por Decreto Universitario Exento N°003408 de 15 de enero 2018.