



**PROGRAMA DE ASIGNATURA  
ELECTIVO DE FORMACIÓN INTEGRAL (EFI)**

**ANTECEDENTES GENERALES**

<b>Unidad Académica responsable del EFI</b>	Biomédico			
<b>Nombre de la asignatura</b>	¡Hormonas en acción! Emociones, Alimentación y ciclos en la vida universitarias.			
<b>Código de la asignatura</b>	FIBI301			
<b>Año/Semestre</b>	2025/ II semestre			
<b>Coordinador de Asignatura EFI</b>	Emilce S. Díaz Lois			
<b>Equipo docente</b>	Viviana Pacheco Muñoz			
<b>Área de formación</b>	General			
<b>Créditos SCT</b>	4 créditos			
<b>Horas de dedicación</b>	<b>Actividad presencial</b>	<b>4P</b>	<b>Trabajo autónomo</b>	3C
<b>Fecha de inicio</b>	1 de septiembre 2025			
<b>Fecha de término</b>	24 de diciembre 2025			

**SELECCIÓN DE COMPETENCIA Y DIMENSIÓN**

<b>COMPETENCIA(S) GENÉRICA(S) DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) QUE ABORDARÁ</b>	<b>DIMENSIÓN A LA QUE TRIBUTA</b>
<p><b><u>COMPETENCIA INTELIGENCIA EMOCIONAL</u></b>  <i>Desarrolla inteligencia emocional que le permite identificar, comprender, gestionar y modificar sus propios estados emocionales en diversos contextos cotidianos, favoreciendo la adaptabilidad, el autocontrol y la empatía en sus interacciones personales y profesionales.</i></p>	<p><b><u>DIMENSIÓN EMOCIONAL O AFECTIVA</u></b>  <i>Conjunto de potencialidades y manifestaciones de la vida psíquica del ser humano que abarca tanto la vivencia de las emociones, los sentimientos y la sexualidad, como y como la forma en que el individuo se autogestiona y regula y se relaciona consigo mismo y con los demás. Comprende toda la realidad de la persona, ayudándola a construirse como ser social y a ser copartícipe del contexto en el que vive.</i></p>

--	--

---

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

---

Asignatura EFI de naturaleza de formación general, electiva y teórica. Tributa a las competencias genéricas Inteligencia Emocional, *Desarrolla inteligencia emocional que le permite identificar, comprender, gestionar y modificar sus propios estados emocionales en diversos contextos cotidianos, favoreciendo la adaptabilidad, el autocontrol y la empatía en sus interacciones personales y profesionales*, que tributa a la dimensión Emocional o Afectiva.

Esta asignatura busca brindar a las/los estudiantes universitarias/os herramientas científicas y prácticas para comprender la interrelación entre la bioquímica emocional, los hábitos alimentarios y la salud menstrual, promoviendo un enfoque integral de bienestar físico, mental y hormonal.

---

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

---

### Resultado de Aprendizaje 1:

Comprender la interrelación entre los procesos bioquímicos de las emociones, la conducta alimentaria y el ciclo menstrual, reconociendo cómo estos influyen en el bienestar físico, mental y emocional durante la etapa universitaria.

### Resultado de Aprendizaje 2:

Aplicar estrategias de autoconocimiento, autorregulación emocional y hábitos de vida saludables para promover un equilibrio entre alimentación, emociones y salud menstrual, en función de las demandas personales y académicas.

---

## UNIDADES DE APRENDIZAJE

---

### Módulo 1. Introducción a la fisiología menstrual

- Ciclo ovárico y ciclo endometrial.
- Fluctuaciones hormonales: estrógeno, progesterona, FSH, LH.
- Concepto de ciclo como signo vital.

### Módulo 2. Desórdenes menstruales en contextos académicos

- Amenorrea hipotalámica funcional.
- Dismenorrea primaria, Síndrome premenstrual, ciclos irregulares.
- Dismenorrea secundaria, SOP.

### Módulo 3. Fundamentos de neurobioquímica de las emociones

- Neurotransmisores clave: serotonina, dopamina, oxitocina, GABA, etc.
- Regulación emocional y sistema límbico.
- Estrés, cortisol y su impacto en el cuerpo.

### Módulo 4. Interacción entre emociones y ciclo menstrual

- Ejes neuroendocrinos: HHA y HHO.

- Fases del ciclo y cambios emocionales asociados.
- Rol del sistema nervioso autónomo en las respuestas emocionales
- Desórdenes menstruales, disforia y vulnerabilidad psicoafectiva.

#### **Módulo 5. Conducta alimentaria y regulación emocional**

- Hambre fisiológica vs. hambre emocional.
- Rol del sistema de recompensa.
- Trastornos de la conducta alimentaria: enfoque preventivo.
- Macros y micronutrientes implicados en la regulación emocional.
- Eje intestino-cerebro: microbiota, triptófano, estado de ánimo.
- 

#### **Módulo 6. Alimentación y salud hormonal femenina**

- Alimentos y nutrientes en cada fase del ciclo.
- Rol de la insulina, leptina, grelina y su relación con las hormonas sexuales.
- Ayuno, dietas restrictivas y su impacto en el eje hormonal.
- Alimentos anti y pro inflamatorios y su relación con los trastornos menstruales
- Fitoterapia y alimentación funcional para la salud hormonal femenina

#### **Módulo 7: Conducta alimentaria en la etapa universitaria**

- Hábitos alimentarios frecuentes en estudiantes: causas y consecuencias
- Desregulación emocional y atracones, restricciones o hábitos compulsivos
- Intervenciones basadas en conciencia alimentaria y autocuidado.

#### **Módulo 8: Intersección entre desórdenes menstruales, conducta alimentaria en contextos académicos**

- Estrés académico, hábitos alimentarios y consecuencias en la salud menstrual.
- Análisis integrador de casos (reales o simulados).
- Herramientas de autorregulación emocional y planificación alimentaria cíclica
- Alimentación intuitiva y sincronización con el ciclo menstrual

#### **Módulo 9. Estrategias de autocuidado y regulación integral**

- Herramientas para la gestión emocional.
- Mindfulness, Mindfuleating, descanso, movimiento consciente y salud emocional
- Recursos para acompañar procesos personales y académicos
- Planificación alimentaria adaptada al ritmo universitario.
- Educación menstrual, registro del ciclo y autoconocimiento

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS	PONDERACIONES
<p><b>RA1:</b> Comprender la interrelación entre los procesos bioquímicos de las emociones, la conducta alimentaria y el ciclo menstrual, reconociendo cómo estos influyen en el bienestar físico, mental y emocional durante la etapa universitaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clases expositivas interactivas con apoyo visual</li> <li>- Estudio de casos reales</li> <li>- Discusión grupal guiada</li> <li>- Mapas conceptuales colaborativos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario de comprensión (preguntas de desarrollo y opción múltiple)</li> <li>- Informe de análisis de caso</li> <li>- Rúbrica para mapa conceptual</li> <li>- Participación en foros o debates</li> </ul>	<p>RA1: 50%</p> <p>25%</p> <p>25%</p> <p>25%</p> <p>25%</p>
<p><b>RA2:</b> Aplicar estrategias de autoconocimiento, autorregulación emocional y hábitos de vida saludables para promover un equilibrio entre alimentación, emociones y salud menstrual, en función de las demandas personales y académicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres prácticos de autorregistro (emociones, alimentación, ciclo)</li> <li>- Ejercicios de reflexión personal guiada</li> <li>- Dinámicas de role playing y simulación</li> <li>- Diseño de un plan personal de bienestar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bitácora/reflexión semanal</li> <li>- Lista de cotejo para ejercicios prácticos</li> <li>- Autoevaluación con rúbrica</li> <li>- Presentación oral o póster del plan de bienestar integral</li> </ul>	<p>RA 2: 50%</p> <p>40%</p> <p>25%</p> <p>10%</p> <p>25%</p>

## BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía Básica:

1. Melmed Sh. (2017) Williams : Tratado de endocrinología / ...[et al.]. (13a. Ed.); Barcelona [España] : Elsevier (616.4 MEL 2017)
2. Quintanar Stephano, J. L. (2006). *Neurobiología experimental de la conducta: fundamentos y tópicos afines:* ( ed.). Universidad Autónoma de Aguascalientes. <https://elibro.net/es/lc/uantof/titulos/75985>
3. Salguero García, D. Arjona Garrido, Á. & Hernández, M. M. (2024). *Cultura alimentaria, salud y sostenibilidad: intervención en centros educativos para la mejora de hábitos y prevención de trastornos alimentarios:* (1 ed.). Dykinson. <https://elibro.net/es/lc/uantof/titulos/279636>

#### **Bibliografía Complementaria:**

1. Barrios Taao H., Gutiérrez de Piñeres Botero, C. (2020). NEUROCIENCIAS, EMOCIONES Y EDUCACIÓN SUPERIOR: UNA REVISIÓN DESCRIPTIVA Estudios Pedagógicos XLVI N° 1: 363-382.