



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

**ANTECEDENTES GENERALES**

<b>Unidad Académica responsable del EFI</b>	Departamento Biomédico		
<b>Nombre de la asignatura</b>	El ciclo menstrual como signo de salud: gestión consciente de tu ciclo		
<b>Código de la asignatura</b>	FIBI401		
<b>Año/Semestre</b>	2025/II semestre		
<b>Coordinador de Asignatura EFI</b>	Janetti Signorelli Sentis		
<b>Equipo Docente</b>	No aplica		
<b>Área de Formación</b>	General		
<b>Créditos SCT</b>	4 Créditos		
<b>Horas de Dedicación</b>	<b>Actividad Presencial</b>	3P	<b>Trabajo Autónomo</b> 1C
<b>Horario</b>	Martes de 15:00 A 17:00 HORAS		
<b>Sala</b>	I4		
<b>Fecha de Inicio</b>	1 de septiembre 2025		
<b>Fecha de Término</b>	23 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>
<b><i>Pensamiento Crítico</i></b> <i>Capacidad para analizar y evaluar información de manera objetiva y sistemática, permitiendo una toma de decisiones informada y acertada. Esta habilidad se cultiva a lo largo del crecimiento académico y profesional, enriquecida por el conocimiento adquirido y las experiencias vividas, tanto personales como profesionales.</i>	<b><i>Dimensión Corporal</i></b> <i>Posibilidad que tiene el ser humano de manifestarse a sí mismo desde su cuerpo, y con su cuerpo, de reconocer al otro y ser presencia "material" para éste a partir de su cuerpo; de generar y participar en procesos de formación y desarrollo físico y motriz y de adquirir un sentido de responsabilidad para con su propio cuerpo evitando conductas de riesgo y velando continuamente por la salud física y mental; de desarrollar el sentido de lo lúdico y participar del juego y la recreación como componentes principales de una vida armoniosa.</i>

## **DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

---

Asignatura EFI de naturaleza de formación general, electiva y teórica. Tributa a la competencia genérica Pensamiento Crítico, “Capacidad para analizar y evaluar información de manera objetiva y sistemática, permitiendo una toma de decisiones informada y acertada. Esta habilidad se cultiva a lo largo del crecimiento académico y profesional, enriquecida por el conocimiento adquirido y las experiencias vividas, tanto personales como profesionales”, que tributa a la Dimensión Corporal.

Este curso invita a repensar el ciclo menstrual como una experiencia biológica cíclica que refleja el estado general de salud y ofrece una oportunidad única de autoconocimiento. Desde una mirada integral, se abordarán los fundamentos biológicos del ciclo, los principales biomarcadores de salud menstrual, y prácticas de autocuidado basadas en evidencia científica. A través del análisis crítico y la conexión con el cuerpo, las y los estudiantes explorarán herramientas para promover la salud menstrual, entender su impacto en el bienestar físico, mental y emocional, y derribar los estigmas culturales que lo rodean.

## **RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

---

- Comprender la función biológica del ciclo menstrual y sus biomarcadores como indicadores de salud integral.
- Analizar críticamente el ciclo menstrual como signo de salud, promoviendo una relación consciente, respetuosa y responsable con el cuerpo y comprendiendo su impacto en el bienestar físico, mental y emocional.

## **UNIDADES DE APRENDIZAJE**

---

### **Unidad 1: Salud menstrual con enfoque de género y derechos humanos**

- Historia y construcción sociocultural de la menstruación
- Estigmas, tabúes y lenguaje menstrual
- Enfoque de género y derechos humanos en la salud menstrual

### **Unidad 2: Fundamentos biológicos del ciclo menstrual**

- Anatomía y fisiología del ciclo
- Hormonas y sus fluctuaciones
- Fases del ciclo: menstruación, fase folicular, ovulación, fase lútea

### **Unidad 3: Biomarcadores del ciclo y salud reproductiva**

- Biomarcadores primarios: Temperatura basal y moco cervical,
- Biomarcadores Secundarios: cervix, test de LH y test de estrógenos
- Métodos de reconocimiento de la fertilidad (MRF)

### **Unidad 4: Autocuidado menstrual y salud integral**

- El ciclo menstrual como signo de salud
- Pilares para un ciclo menstrual sano
- El ciclo menstrual como herramienta de poder personal

## METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

---

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS
Comprender la función biológica del ciclo menstrual y sus biomarcadores como indicadores de salud integral (50%)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Clases expositivas.</li><li>• Talleres prácticos</li><li>• Trabajo colaborativo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prueba escrita (Rubrica) <b>60%</b></li><li>• Talleres individuales o grupales (Escala de apreciación) <b>40%</b></li></ul>
Analizar críticamente el ciclo menstrual como signo de salud, promoviendo una relación consciente, respetuosa y responsable con el cuerpo. comprendiendo su impacto en el bienestar físico, mental y emocional. (50%)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Clases expositivas.</li><li>• Talleres prácticos</li><li>• Trabajo colaborativo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prueba escrita (Rúbrica) <b>60%</b></li><li>• Talleres individuales o grupales (Escala de apreciación) <b>40%</b></li></ul>

## BIBLIOGRAFÍA

---

### Bibliografía Básica:

- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Tratado de fisiología médica*. 13.ª edición. Elsevier. (Capítulos sobre regulación hormonal y ciclo menstrual) 612 GUY guyt 2016
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Salud menstrual en el contexto de la salud, los derechos y el bienestar*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menstrual-health>
- Debuse M. (1998). *Sistema Endocrino y Aparato reproductor*. Madrid (España) Harcourt. 616.4 DEB

### Bibliografía Complementaria:

- UNESCO (2014). *Gestión de la higiene menstrual y educación sobre la pubertad*. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792_spa)
- Briden L. (2022). Como mejorar tu ciclo menstrual. *Ginecosofía Spa*
- Tarzibachi E. (2017). *Cosa de Mujeres*. Sudamericana
- Del Alamo M. (2022). *Mi Ciclo Menstrual. Una Perspectiva Integral: Psicología y Nutrición*. Anaya Multimedia