



PROGRAMA DE ASIGNATURA

ANTECEDENTES GENERALES

Unidad Académica responsable del EFI	SERVICIO DE DEPORTES UA			
Nombre de la asignatura	Salud Mental y Rendimiento Humano			
Código de la asignatura	FISD104			
Año/Semestre	2025 / II SEMESTRE			
Coordinador de Asignatura EFI	CRISTIAN ARAYA ORTIZ			
Equipo docente	CRISTIAN ARAYA ORTIZ			
Área de formación	GENERAL			
Créditos SCT	4 CRÉDITOS			
Horas de dedicación	Actividad presencial	HORAS PEDAGÓGICAS 4 P	Trabajo autónomo	HORAS CRONOLÓGICAS 3 C
Fecha de inicio	1 de septiembre			
Fecha de término	24 de diciembre			

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura electiva de formación integral, teórica y práctica tributa a la competencia genérica de trabajo en equipo, correspondiente a la dimensión corporal definida como: “Integra equipo de trabajo generando sinergia entre los miembros, para alcanzar objetivos personales y grupales”. Durante este curso los estudiantes desarrollarán habilidades de gestión emocional. Equipándolos con recursos psicológicos, favoreciendo el cuidado de su salud mental.

Además, mientras cursen esta asignatura serán parte de un proceso de aprendizaje y entrenamiento mental. Logrando así una mayor fortaleza mental en el desarrollo de las habilidades psicológicas, tales como; autoconfianza, motivación, control del estrés y ansiedad, atención y concentración. Lo que se irá evidenciando en mejor rendimiento en sus actividades académicas o deportivas.

COMPETENCIA(S) GENÉRICA(S) y DIMENSIONES(S) DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) QUE ABORDARÁ	
COMPETENCIA TRABAJO EN EQUIPO	DIMENSIÓN CORPORAL
Integra equipos de trabajo generando sinergia entre los miembros, para alcanzar objetivos personales y grupales	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.

R
E
S
U
L
T
A
D
O

S DE APRENDIZAJE

1. Desarrolla una mejor relación con consigo mismo/a, demostrando mayor aceptación y tolerancia hacia sus estados internos desagradables, en periodos de estrés académico y personal.

2. Aplica técnicas psicológicas, por ejemplo; mindfulness, visualización o elaboración de objetivos, con el fin de mejorar su rendimiento personal en contextos de alta exigencia mental.

UNIDADES DE APRENDIZAJE

UNIDAD 1: Salud Mental.

- a. Concepto de salud mental y la naturaleza de la mente.
- b. Paradigma cognitivo conductual.
- c. Trastornos ansiosos y del estado de ánimo.
- d. Inteligencia emocional: Las 12 competencias de la IE.
- e. Mindfulness: Concepto y experiencia.

UNIDAD 2: Rendimiento Humano.

- f. Habilidades Psicológicas
- g. Técnicas Psicológicas
- h. Coaching
- i. Mentalidad de Alto Rendimiento.
- j. Trabajo en Equipo.

METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:
Desarrolla una mejor relación con consigo mismo/a, experimentando mayor aceptación y tolerancia hacia sus estados internos desagradables, en situaciones de estrés académico y personal.	Clase expositiva, trabajos individuales y dinámicas de grupo.	Evaluación práctica 25% Con rúbrica de evaluación. Trabajos por clase 25% (5) Pauta de cotejo y observación.
Aplica técnicas psicológicas, por ejemplo; mindfulness, visualización o elaboración de objetivos, con el fin de mejorar su rendimiento personal en contextos de alta exigencia mental.	Conversaciones estratégicas, trabajos individuales y dinámicas grupales.	Evaluación práctica: 25% Con rúbrica de evaluación. Trabajos por clase 25 % (5) Pauta de cotejo y observación.

BIBLIOGRAFÍA.

Bibliografía Básica:

- Siegel (2012) *Mindfulness y Psicoterapia*. Primera edición. Paidós
- Treleaven (2020) *Mindfulness Sensible al Trauma*. Primera edición. Desclée De Brouwer
- Goleman (2025) *Las 12 competencias de la inteligencia emocional*. Primera edición. Ediciones b
- Dosil (2008) *Psicología de la actividad física y del deporte*. Segunda edición. McGrawam Hill
- Whitmore (2018) *Coaching. El método para mejorar el rendimiento de las personas*. Primera edición. Paidós

Bibliografía Complementaria:

- Cortés et al., (2023) *Efecto del mindfulness sobre los factores protectores de la salud mental y el rendimiento académico. Una revisión de alcance*. Tesis de pregrado, Universidad de Antofagasta.
- Medina Cárdenas, E.& Flores Agüero, (eds).(1999). *Imágenes en salud mental*. Sociedad Chilena de Salud Mental; Laboratorio Chile.