



SYLLABUS: MEDICINA

NOMBRE DEL MÓDULO	MANEJO DEL ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA
NÚMERO DE CRÉDITOS (EXPRESADOS EN SCT-CHILE)	2 SCT-CHILE Horas presenciales semanales: 36 Horas no presenciales semanales: 18 Horas totales semanales: 54
ÁREA DE CONOCIMIENTO	Ciencias Médicas y de Salud
SEMESTRE	7
REQUISITOS	Psicología Médica
UNIDAD RESPONSABLE DE LA CONSTRUCCIÓN DEL SYLLABUS	Unidad de Atención de Alumnos Escuela de Medicina

<p>COMPETENCIAS DEL PERFIL DE EGRESO AL QUE CONTRIBUYE ESTE MÓDULO Y NIVEL DE LOGRO DE CADA UNA DE ELLAS.</p>	<p>Módulo de la línea de formación disciplinar, correspondiente al nivel 7 de la Carrera de Medicina, de carácter teórico-práctico. Al término del módulo los estudiantes habrán adquirido las herramientas necesarias para el autoconocimiento y autoevaluación en relación con sus propios niveles de estrés y con el reconocimiento de este fenómeno en los pacientes, considerando su importancia como factor de riesgo de enfermedad y sus consecuencias, y por lo anterior, susceptible de modificar en beneficio de la salud de las personas.</p> <p>Además, los estudiantes aplicarán estrategias para abordar de manera saludable su nivel de estrés y generar acciones concretas tendientes a su manejo personal. La adquisición de estas habilidades incidirá en la capacidad de aplicarlas en los pacientes, permitiéndoles empatizar con ellos y colaborar a su mejor bienestar.</p> <p>COMPETENCIA N°8: VALORES Demostrar estricto apego a los valores morales universales y al marco ético-legal que regula el quehacer médico, manteniendo un comportamiento honesto, responsable y empático ante los miembros de la comunidad, reconociendo los derechos de los pacientes, con el fin de promover un actuar humanitario comprometido con la protección de la vida, tolerante frente a las diferencias y respetuoso de las personas. Nivel de logro: Avanzado</p> <p>COMPETENCIA N°9: LIDERAR Liderar equipos de salud en cualquier ámbito del accionar profesional con la finalidad de optimizar el funcionamiento de los mismos y de esta manera contribuir a optimizar las decisiones y acciones médicas. Nivel de logro: Avanzado</p>
<p>APRENDIZAJES</p>	<p>COMPETENCIA N°8: VALORES Aprendizaje N°1: Integra estrategias de regulación y manejo del estrés en su desempeño profesional, tanto a nivel individual como en la relación con los pacientes y/o sus familiares, sus pares y otros miembros del equipo de salud, tanto para su autocuidado como para contribuir a un clima laboral con base en el profesionalismo médico. Aprendizaje N°2: Comunica la información médica relativa a procedimientos a realizar, diagnósticos, tratamientos y/o derivaciones e interconsultas, tanto al paciente como a sus familiares o representantes legales, utilizando un lenguaje claro y adecuado para su nivel socio cultural.</p> <p>COMPETENCIA N°9: LIDERAR</p>

	<p>Aprendizaje: Integra la importancia de la adaptación a los entornos de salud, los equipos de trabajo, y la evolución en conocimientos y tecnologías de sus distintas áreas, para responder a las demandas y necesidades de los usuarios y comunidades, en los distintos niveles de atención.</p>
<p>UNIDADES DE APRENDIZAJES Y SABERES ESENCIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Unidad 1: Comprendiendo el Estrés</u> Saber: <ul style="list-style-type: none"> - Explicar la importancia del uso de estrategias de regulación y manejo del estrés, tanto a nivel individual como en la relación con otras personas. Saber hacer: <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar en talleres y/o en su vida cotidiana estrategias para la regulación y manejo del estrés, a partir de los conocimientos teóricos adquiridos. Saber ser/convivir: <ul style="list-style-type: none"> - Valorar la importancia de las habilidades personales relativas al manejo y regulación del estrés en la vida diaria y especialmente en el ejercicio de la profesión médica. • <u>Unidad 2: Comprendiendo la práctica del Mindfulness Relacional. Mindfulness y Neurociencia</u> Saber: <ul style="list-style-type: none"> - Explicar las implicancias del cambio y sus factores acompañantes en la dinámica de trabajo de equipos de salud. - Explicar cómo los cambios pueden integrarse en los equipos de salud evitando consecuencias negativas en su desempeño. Saber hacer: <ul style="list-style-type: none"> - Demostrar predisposición a flexibilidad, polifuncionalidad, creatividad y capacidad de innovación en actividades de trabajo grupal. Saber ser/convivir: <ul style="list-style-type: none"> - Mostrar una actitud positiva frente a situaciones de cambio relativas a los diferentes entornos de salud y sus equipos de trabajo. • <u>Unidad 3: Mindfulness Relacional y Medicina</u> Saber: <ul style="list-style-type: none"> - Demostrar conocimiento respecto de estrategias para una comunicación efectiva y empática con los pacientes y/o sus familiares o representantes legales. Saber hacer: <ul style="list-style-type: none"> - Practicar estrategias para una comunicación efectiva y empática en talleres grupales. Saber ser/convivir:

	<ul style="list-style-type: none"> - Relevar la importancia de una efectiva comunicación entre el médico y el paciente/familiares/representantes legales, veraz, empática y de acuerdo con el nivel sociocultural del receptor. • <u>Unidad 4: Inicio de Practicas Mindfulness Relacional</u> Saber: <ul style="list-style-type: none"> - Explicar las implicancias del cambio y sus factores acompañantes en la dinámica de trabajo de equipos de salud. - Explicar cómo los cambios pueden integrarse en los equipos de salud evitando consecuencias negativas en su desempeño. Saber hacer: <ul style="list-style-type: none"> - Practicar estrategias para una comunicación efectiva y empática en talleres grupales. - Demostrar predisposición a flexibilidad, polifuncionalidad, creatividad y capacidad de innovación en actividades de trabajo grupal. Saber ser/convivir: <ul style="list-style-type: none"> - Relevar la importancia de una efectiva comunicación entre el médico y el paciente/familiares/representantes legales, veraz, empática y de acuerdo con el nivel sociocultural del receptor. - Mostrar una actitud positiva frente a situaciones de cambio relativas a los diferentes entornos de salud y sus equipos de trabajo.
<p>METODOLOGÍA A UTILIZAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Clases expositivas: con base en el cronograma presentado, el docente realizará una exposición entregando los conceptos teóricos contenidos en las unidades 1 a 3. • Trabajo semanal de prácticas Mindfulness y registro personal, con material de apoyo entregado por docentes (audios de meditaciones): <ul style="list-style-type: none"> - Prácticas Atención Plena/Mindfulness: desarrollo de actividades prácticas donde se aplicarán los conceptos teóricos revisados en clases y apoyadas en lecturas atingentes. Estas actividades se realizarán bajo modalidades de Mindfulness a definir por los Docentes. - Registro personal: tras cada una de las prácticas Mindfulness guiadas, los estudiantes deberán llevar un registro de sus percepciones y reflexiones acerca de lo practicado. • Conversaciones grupales: entre compañeros, y en relación a las prácticas, los estudiantes discutirán los temas abordados, apoyados en lecturas de acuerdo con la bibliografía sugerida por el docente, y considerando las preguntas planteadas en clases. • Tareas de aplicación práctica en la vida cotidiana: en su vida diaria, deberán aplicar lo aprendido en los talleres prácticos, con el objetivo de incorporar estas técnicas como parte de su vida, desde lo personal hasta su desempeño en el campo clínico. • Ensayos: cada estudiante debe realizar dos ensayos. Se deben elaborar en base en la experiencia personal tras las prácticas en clases, en casa, ocupando como referencia el material bibliográfico entregado en el curso. Para la confección se le entrega a los

	alumnos una Pauta Instructiva.										
EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES	<ul style="list-style-type: none"> • Controles bibliográficos: control escrito e individual, uno por cada unidad, tres (3) en total. Su promedio aritmético simple pondera el 15% de la nota final del módulo. • Ensayos: cada uno de ellos pondera el 20% de la nota final del módulo • Trabajo final: Pondera el 25% nota final. El cálculo se realizará por asistencia de acuerdo con registro personal. Se espera asistencia completa para obtener nota máxima (7,0); las inasistencias implicarán el cálculo correspondiente según la ponderación que corresponda, aunque estén justificadas; esto, dado la relevancia de las actividades realizadas en los talleres. <p>En consecuencia, la nota final del módulo se calculará con base en la siguiente tabla:</p> <table border="1"> <tr> <td>Controles bibliográficos</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>Ensayo 1</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Ensayo 2</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Trabajo final (Talleres)</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>Asistencia (a los talleres prácticos)</td> <td>20%</td> </tr> </table>	Controles bibliográficos	15%	Ensayo 1	20%	Ensayo 2	20%	Trabajo final (Talleres)	25%	Asistencia (a los talleres prácticos)	20%
Controles bibliográficos	15%										
Ensayo 1	20%										
Ensayo 2	20%										
Trabajo final (Talleres)	25%										
Asistencia (a los talleres prácticos)	20%										
REQUERIMIENTOS ESPECIALES	<p><u>Sobre evaluaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La inasistencia a un taller implicará reprobar el curso. - Aprobarán el curso los estudiantes que cómo mínimo tengan nota igual o mayor 4.0 como nota final, y siempre que cuenten con el 100% de asistencia a los talleres. <p><u>Sobre asistencia:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Asistencia al 100% de todas las actividades - Resulta relevante asistir a todas las sesiones. - Ante alguna eventualidad muy justificada, se evaluará de acuerdo a los antecedentes la forma de recuperación. <p><u>Otras disposiciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se espera por parte de los estudiantes: <ul style="list-style-type: none"> • Comprometerse en una actitud participativa, respetuosa y abierta al aprendizaje. • Asistir y ser puntuales al 100% de las actividades. 										

- Guardar rigurosamente el compromiso de CONFIDENCIALIDAD.

CONDICIONES DE REPROBACIÓN DE MÓDULO, POR RAZONES ACADÉMICAS O DE CONDUCTA

1. Todas aquellas condiciones consignadas o derivadas de las Normas, Reglamentos u Ordenanzas de la Universidad de Talca, especialmente referidas al Reglamento de Régimen de Estudios, a la Ordenanza de Conducta Estudiantil y al Reglamento de Pruebas y Evaluaciones de la Institución.
2. Incumplimiento de los requisitos de aprobación establecidos en este Syllabus, en cuanto a notas mínimas, ponderaciones de notas y unidades de aprendizaje de aprobación obligatoria.
3. No observancia por parte del estudiante de aspectos relacionados con adecuada presentación personal, puntualidad en actividades presenciales, respeto hacia sus compañeros y profesores, y buen comportamiento en clase o en otra actividad académica.
4. Incumplimiento de las exigencias establecidas en los títulos II y III del Reglamento de Prácticas Clínicas de la Escuela de Medicina (se considerará incumplimiento de estas exigencias cuando el estudiante no acate por segunda vez alguno o todos los incisos numerados en los títulos II y III ya señalados).
5. Inasistencia a una prueba considerada obligatoria no recuperable.
6. Inasistencia no justificada a cualquier actividad académica presencial que sea de asistencia obligatoria 100%.
7. Incumplimiento del porcentaje mínimo de asistencia obligatoria exigido para clases teóricas (80% para los módulos de primer año, y 60% a 100%, según lo estipule el respectivo Syllabus, para los módulos del resto de los niveles de la carrera).

OBSERVACIONES:

a) Se considerará como justificación de inasistencia, lo siguiente:

- Trastorno de salud documentado con certificado médico pertinente al tipo y gravedad de la enfermedad.
- Accidente que amerite ausentismo.
- Fallecimiento de familiar cercano.
- Trámite justificado y autorizado por el encargado de curso o responsable local.
- Alguna condición excepcional, presentada por escrito por parte del alumno, autorizada por el Secretario Académico de la Escuela.

El motivo de la inasistencia debe ser comunicado al encargado de curso, profesor responsable local, supervisor de práctica o autoridad superior de la Escuela con un máximo de 24 horas de ocurrida la inasistencia, y documentada en un máximo de 48 horas.

Cualquier otra situación se considerará inasistencia no justificada.

b) Como causal de sanción o de reprobación, toda transgresión por parte del estudiante a las buenas costumbres, a las normas de buen comportamiento y a las exigencias de los reglamentos de conducta señalados, debe constar en anotación efectuada por el encargado de curso, coordinador local o autoridad superior de la Escuela, debidamente explicada o justificada por éste, realizada antes

	<p>de 30 días después de ocurrida la falta y registrada en hoja de vida del alumno o en libro de anotaciones de demérito, disponibles en la unidad docente-asistencial o en secretaría de la Escuela de Medicina.</p> <p>c) La responsabilidad del control de asistencia de los estudiantes a las distintas actividades académicas presenciales recaerá en el encargado de curso, con la colaboración de docentes de aula y de monitores clínicos, bajo supervisión de la unidad de calidad y gestión, unidad de coordinación de campos clínicos y secretaría académica, según corresponda.</p> <p>d) Sin perjuicio de todo lo anterior, cualquier falta a las normativas institucionales que, por su gravedad, requieran otra sanción, el Director de Escuela o Decano tiene la potestad de instruir una investigación sumaria, de la cual tomará conocimiento y resolverá el Tribunal de Disciplina de la Universidad.</p>
<p>BIBLIOGRAFÍA</p>	<p><u>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA</u></p> <p>Se subirán semanalmente en la plataforma Educandus artículos científicos actualizados, y audios de prácticas de meditación guiada. A continuación se detallan artículos científicos y textos modificados por equipo docente, de mayor uso durante el desarrollo del módulo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Moscoso, M. (diciembre 2009) De la mente a la célula: Impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. <i>Liberabit</i> 15(2):143-152. 2. Simón, V. (2006) Mindfulness y Neurobiología. <i>Revista de psicoterapia</i> 17(66,67): 5-30. 3. García, J. (julio 2018) La práctica del «estar atento» (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. <i>Atención Primaria</i> 40(7):363-6. 4. Guía de trabajo basada en Brito, G., Araya, C. y Segú, C. (2014) Capítulo Relacionarnos con nuestro Cuerpo en <i>Presencia Plena, Reflexiones y prácticas para cultivar mindfulness en la vida cotidiana</i> (1ª edición). España: Editor JC Sáez. 232 p. 5. Guía de trabajo basada en Araya, C. (2010) Capítulo Lo Curativo del silencio y el Presente en <i>El mayor avance es detenerse</i> (1ª edición). Santiago de Chile, Chile: Mago Editores. 162 p. 6. Nhat Hanh, T. (2007) <i>El milagro de Mindfulness, Atención Plena a la Respiración</i> (edición especial). Barcelona, España: Editorial Oniro. 168 p. 7. Cullen, M. y Brito, G. (2015) Usar la Cabeza en vez de ser usado por ella, fragmento del capítulo sexto Mindfulness de los pensamientos en <i>Mindfulness y Equilibrio Emocional: Un programa de ocho semanas para mejorar la salud emocional y aumentar la resiliencia</i>. España: Editorial Sirio. 280 p. 8. Simón, V. y Germer, C. (2011) Capítulo 5 Compasión y Autocompasión en <i>Aprender a practicar mindfulness</i> (1ª edición). Barcelona, España: Sello Editorial, Barcelona. 220 p. 9. Brito, G., Araya, C. y Segú, C. (2014) Capítulo La supervivencia del ser más amable en <i>Presencia Plena, Reflexiones y prácticas para cultivar mindfulness en la vida cotidiana</i> (1ª edición). España: Editor JC Sáez. 232 p.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

1. Campillo Álvarez, J. (2014) *El Mono estresado*. (1ª edición) España: Editorial Crítica. 288 p
2. Williams, M. y Penman, D. (2013) *Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. (1ª edición). España: Editorial Paidós. 272 p.
3. Araya, C. (2010) *El mayor avance es detenerse* (1ª edición). Santiago de Chile, Chile: Mago Editores. 162 p.
4. Kabat-Zinn, J. (2004) *Vivir con Plenitud la Crisis* (1ª edición). España: Editorial Kairós. 639 p.
5. Stahl, B. y Goldstein, E. (2010) *Mindfulness para reducir el estrés. Una Guía Práctica* (1ª edición) España: Editorial Kairós. 272 p.
6. Cullen, M. y Brito, G. (2015) *Mindfulness y Equilibrio Emocional: Un programa de ocho semanas para mejorar la salud emocional y aumentar la resiliencia*. España: Editorial Sirio. 280 p.
7. Nhat Hanh, T. (2013) *Felicidad. Prácticas esenciales de Mindfulness* (1ª edición) España: Editorial Kairós, 232 p.
8. Benito, E., Barbero, J. y Dones, M. (noviembre 2014) *Espiritualidad en la Clínica: Una propuesta de evaluación y acompañamiento espiritual en Cuidados Paliativos*. (1ª edición) España: Monografías SECPAL. 289 p. **arbero,**
9. Neff, K. (2016) *Se Amable contigo mismo* (1ª edición). España: Editorial Paidós. 336 p.
10. Santorelli, S. (2017) *Sánate tú mismo: Mindfulness en Medicina* (1ª edición) España: Editorial Kairós. 350 p.
11. Brito, G., Araya, C. y Segú, C. (2014) *Presencia Plena, Reflexiones y prácticas para cultivar mindfulness en la vida cotidiana* (1ª edición). España: Editor JC Sáez. 232 p.