



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

### ANTECEDENTES GENERALES

|                                      |                                                                                                                                |    |                  |    |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------|----|
| Unidad Académica responsable del EFI | Biomédico                                                                                                                      |    |                  |    |
| Nombre de la asignatura              | Entre hormonas y hábitos: un enfoque integral de las emociones, la alimentación y la salud menstrual en la vida universitaria. |    |                  |    |
| Código de la asignatura              | FIBI301-1                                                                                                                      |    |                  |    |
| Año/Semestre                         | 2025/ II semestre                                                                                                              |    |                  |    |
| Coordinador de Asignatura EFI        | Emilce S. Díaz Lois                                                                                                            |    |                  |    |
| Equipo docente                       | Emilce S. Díaz Lois<br>Viviana Pacheco Muñoz                                                                                   |    |                  |    |
| Área de formación                    | General                                                                                                                        |    |                  |    |
| Créditos SCT                         | 4 créditos                                                                                                                     |    |                  |    |
| Horas de dedicación                  | Actividad presencial                                                                                                           | 4P | Trabajo autónomo | 3C |
| Fecha de inicio                      | 1 de septiembre 2025                                                                                                           |    |                  |    |
| Fecha de término                     | <u>24 de diciembre 2025</u>                                                                                                    |    |                  |    |

### SELECCIÓN DE COMPETENCIA Y DIMENSIÓN

| COMPETENCIA(S) GENÉRICA(S) DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) QUE ABORDARÁ                                                                                                                                                                                                                                                       | DIMENSIÓN A LA QUE TRIBUTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>COMPETENCIA INTELIGENCIA EMOCIONAL</u></b><br><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> | <b><u>DIMENSIÓN EMOCIONAL O AFECTIVA</u></b><br><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</i> |

|  |                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <i>de la persona, ayudándola a construirse como ser social y a ser copartícipe del contexto en el que vive.</i> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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.
-

## METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

---

| RESULTADOS DE APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                                          | ESTRATEGIA DIDÁCTICA                                                                                                                                                                                                                                                        | PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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. | <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>- Informe de análisis de caso- Rúbrica para mapa conceptual</li><li>- Participación en foros o debates</li></ul>                |
| <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.       | <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></ul> |

## 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.