



PROGRAMA DE ASIGNATURA ELECTIVO DE FORMACIÓN INTEGRAL

ANTECEDENTES GENERALES

Unidad Académica responsable del EFI	Departamento de Enfermería.			
Nombre de la asignatura	Mindfulness y Compasión: Herramientas para el Autocuidado y el Bienestar Integral			
Código de la asignatura				
Año/Semestre	II 2025			
Coordinador de Asignatura EFI	Dr. Andrés Gutiérrez Carmona.			
Equipo docente	Lic. Camila Segovia Vega; Dr. Andrés Gutiérrez Carmona.			
Área de formación	General.			
Créditos SCT	4			
Horas de dedicación	Actividad presencial	4	Trabajo autónomo	3
Fecha de inicio	05-09-2025			
Fecha de término	19-12-2025			

SELECCIÓN DE COMPETENCIA Y DIMENSIÓN

COMPETENCIA(S) GENÉRICA(S) DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) QUE ABORDARÁ	DIMENSIÓN A LA QUE TRIBUTA
Competencia Inteligencia Emocional <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>	Dimensión Emocional o Afectiva <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 también 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>

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura de Formación Integral de naturaleza electiva, perteneciente al Área de Formación Personal y Autoconocimiento, tributa a la Competencia Genérica de Inteligencia Emocional, en la Dimensión Emocional o Afectiva del Proyecto Educativo Institucional de la Universidad de Antofagasta.

Su propósito es ofrecer a las y los estudiantes un espacio de aprendizaje experiencial enfocado en el desarrollo de habilidades personales, como la atención plena (mindfulness), la regulación emocional y el cultivo de la compasión hacia sí y hacia los demás. A través de prácticas atencionales, contemplativas, ejercicios de reflexión guiada y estrategias basadas en evidencia, la asignatura busca fortalecer la autoconciencia emocional, el autocuidado y la empatía, promoviendo una participación más consciente y ética en su vida académica, personal y profesional.

La asignatura contribuye al Perfil de Egreso mediante el fortalecimiento de competencias transversales que no están contempladas en el plan de estudios disciplinar, brindando herramientas prácticas para el bienestar psicológico, la autorregulación y la construcción de relaciones humanas más saludables y respetuosas.

Está diseñada para estudiantes de cualquier carrera y nivel, sin requerir conocimientos previos, en coherencia con los lineamientos de formación integral y desarrollo humano del PEI.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RA1. Aplica estrategias de atención plena para identificar y gestionar sus emociones predominantes, promoviendo el bienestar personal e interpersonal en contextos cotidianos.

RA2. Aplica estrategias de regulación emocional y cultivo de la compasión hacia sí y hacia otras personas en situaciones de dificultad, a partir de prácticas experienciales desarrolladas en la asignatura.

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad I: Fundamentos de Mindfulness y Atención Plena

- Definición y origen del mindfulness, con respaldo científico.
- Exploración de la red neuronal por defecto (*default mode network*) y su relación con la mente automática y el piloto automático.
- Introducción a prácticas formales de mindfulness: escaneo corporal, respiración consciente y postura meditativa (Modelo MBSR).
- Prácticas informales de atención plena: pausas conscientes, alimentación y movimiento con enfoque presente.

Unidad II: Compasión y Regulación Emocional

- Concepto de compasión y sus tres flujos: hacia uno mismo, hacia otros y la capacidad de recibir compasión.
- Modelo de Paul Gilbert sobre los sistemas emocionales: amenaza, logro, filiación.
- Estrategias de autocompasión: práctica de “self-compassion break”, carta compasiva y auto-cuidado en momentos difíciles.
- Prácticas para recibir compasión: visualizaciones, apertura a la compasión ajena y su efecto en calmar el sistema emocional.

Unidad III: Mindfulness y Compasión en Relaciones Interpersonales

- Distinción entre empatía, simpatía y compasión activa, con base en entrenamientos validados.
- Prácticas de compasión hacia otros: meditación Metta y compasión extendida a personas cercanas, neutrales y difíciles.
- Escucha plena y comunicación consciente: presencia compasiva en el diálogo interpersonal.

METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICA	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS
Aplica estrategias de atención plena para identificar y gestionar sus emociones predominantes, promoviendo el bienestar personal e interpersonal en contextos cotidianos (50%).	Clases expositivas introductorias breves Prácticas formales de mindfulness y compasión Prácticas informales en la vida cotidiana Ejercicios de atención plena individual y en grupo Compartir experiencias reflexivas en pequeños grupos	Escala de Atención Plena (Evaluación diagnóstica). Prueba: Prueba Escrita (40%). Diario Reflexivo Virtual: Rúbrica Holística (60%).
Aplica estrategias de regulación emocional y cultivo de la compasión hacia sí y hacia otras personas en situaciones de dificultad, a partir de prácticas experienciales desarrolladas en la asignatura (50%).	Prácticas generativas de compasión en sus diferentes flujos Uso de narrativas pedagógicas y storytelling (relatos personales y cuentos) Actividades de arteterapia con enfoque contemplativo	Escala de Autocompasión (Evaluación diagnóstica). Prueba: Prueba Escrita (40%). Diario Reflexivo Virtual: Rúbrica Holística (60%).

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica:

1. Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Praxis.
2. Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Javier Vergara Editor.
3. Kabat-Zinn, J. (2004). Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad (7ª ed.). Kairós.

Bibliografía complementaria

1. García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2015). Mindfulness y compasión: La nueva revolución.
2. Siglantana.
3. Gilbert, P. (2009). The compassionate mind: A new approach to life's challenges. Constable.
4. Neff, K. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. William Morrow.
5. Simón, V. (2015). La compasión: El corazón del mindfulness. Sello Editorial.
6. Williams, M., & Penman, D. (2011). Mindfulness: An eight-week plan for finding peace in a frantic world. Rodale Books.