

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

ANTECEDENTES GENERALES

Unidad Académica responsable del EFI	Departamento Biomédico			
Nombre de la asignatura	El ciclo menstrual como signo de salud: gestión consciente de tu ciclo			
Código de la asignatura				
Año/Semestre	2025/II semestre			
Coordinador de Asignatura EFI	Janetti Signorelli Sentis			
Equipo Docente	No aplica			
Área de Formación	General			
Créditos SCT	4 Créditos			
Horas de Dedicación	Actividad Presencial	3P	Trabajo Autónomo	1C
Horario	Martes de 15:00 A 17:00 HORAS			
Sala	I4			
Fecha de Inicio	1 de septiembre 2025			
Fecha de Término	23 de diciembre 2025			

SELECCIÓN DE COMPETENCIA Y DIMENSIÓN

COMPETENCIA(S) GENÉRICA(S) DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) QUE ABORDARÁ	DIMENSIÓN A LA QUE TRIBUTA
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.	Dimensión Corporal 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.

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
- Dolor y ciclo menstrual
- 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%)	• Clases expositivas. • Talleres prácticos • Trabajo colaborativo. • Lecturas guiadas	• Cuestionarios de formación: preguntas selección multiple, conceptos, desarrollo corto 30% • Trabajo en sala formativos 40% • Presentaciones orales (inforgrafía o video, Rúbrica) 30%
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%)	• Clases expositivas. • Talleres prácticos • Trabajo colaborativo. • Lecturas guiadas	• Cuestionarios de formación: preguntas selección multiple, conceptos, desarrollo corto 30% • Trabajo en sala formativos 40% • Presentaciones orales (inforgrafía o video, Rúbrica) 30%

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>
- Debusse 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
- 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

CRONOGRAMA

SEMANA	FECHA	CONTENIDO	PROFESOR
1	02-09	Organización y generalidades del curso	Janetti Signorelli
2	09-09	Historia y construcción sociocultural de la menstruación	Janetti Signorelli
	16-09	RECESO	
3	23-09	Enfoque de género y derechos humanos en la salud menstrual	Janetti Signorelli
4	30-09	Anatomía del aparato reproductor femenino	Janetti Signorelli
5	07-10	Fisiología del ciclo menstrual su importancia como signo de salud	Janetti Signorelli
6	14-10	Dolor y ciclo	Juan Guerrero
7	21-10	Prueba teórica 1	Janetti Signorelli
	28-10	SEMANA DE SALUD MENTAL	
8	04-11	Anticonceptivos hormonales y no hormonales	Janetti Signorelli
9	11-11	Métodos de reconocimiento de la fertilidad natural	Janetti Signorelli
10	25-11	Biomarcadores primarios	Janetti Signorelli
11	02-12	Biomarcadores secundarios	Janetti Signorelli
12	09-12	Pilares para un ciclo menstrual sano	Janetti Signorelli
13	16-12	Ciclo menstrual como herramienta de poder personal	Janetti Signorelli
14	23-12	Prueba teórica 2	Janetti Signorelli
	29/12 al 2/01/26	Exámenes de primera oportunidad	
	5 al 9 enero 2026	Exámenes de segunda oportunidad	

