

ADMISIÓN **2026**
CURSO EN
**BIENESTAR
MENTAL, HIGIENE
DEL SUEÑO Y
RELACIONES
INTERPERSONALES**



➤ IR POR MÁS

MEDICINA UANDES

ESTE CURSO PERTENECE AL

DIPLOMADO EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

> Al realizar este curso y aprobarlo, puedes convalidar, realizar los cursos faltantes y realizar el diplomado.

Siguientes cursos que conforman el Diplomado:

Conceptos Claves y Herramientas Transversales en Medicina de Estilos de Vida.

Actividad física y Nutrición Saludable.

Bienestar Mental, Higiene del Sueño y Relaciones Interpersonales.

Tabaquismo, Alcohol y Coaching.



> DIRECTOR DEL DIPLOMADO

Andrés Glasinovic



Médico familiar mención adulto de la Pontificia Universidad Católica de Chile, magíster en administración y gestión en salud de la Universidad de los Andes. Certificado como lifestyle medicine physician por la IBLM. Académico jefe del departamento de medicina familiar y APS de la Universidad de los Andes y médico familiar en Clínica Universidad de los Andes. Ampla experiencia clínica y docente en medicina preventiva y ambulatoria del adulto.

> COORDINADORES ACADÉMICOS



Paloma Correa

Médico cirujano Universidad de los Andes, Magíster en Lifestyle Medicine en LSMU, Certificada en Medicina del Estilo de Vida por IBLM, Diplomado en Medicina Deportiva Universidad Finis Terrae, Diplomado en Obesidad Pontificia Universidad Católica. Certificada en Alimentación Basada en Plantas eCornell. Instructora de Power Yoga. Docente de actividades académicas del Dpto. de Medicina familiar y APS, Universidad de los Andes. Miembro fundador SOCHIMEV

> DOCENTES DE CLASES ONLINE DOCENTES DE CLASES EN VIVO-ONLINE / PRESENCIAL



Paloma Correa

Docente de Clases Online*

Docente de Clases en Vivo-Online / Presencial*

Médico cirujano Universidad de los Andes, Magíster en Lifestyle Medicine en LSMU, Certificada en Medicina del Estilo de Vida por IBLM, Diplomado en Medicina Deportiva Universidad Finis Terrae, Diplomado en Obesidad Pontificia Universidad Católica. Certificada en Alimentación Basada en Plantas eCornell. Instructora de Power Yoga. Docente de actividades académicas del Dpto. de Medicina familiar y APS, Universidad de los Andes. Miembro fundador SOCHIMEV

(*)Docente de Clases Online: Experto en la materia encargado de diseñar, desarrollar y estructurar las unidades asincrónicas del programa, asegurando que cumplan con los objetivos académicos y permitan el aprendizaje autónomo de los estudiantes. **Este profesional no imparte clases en vivo.**

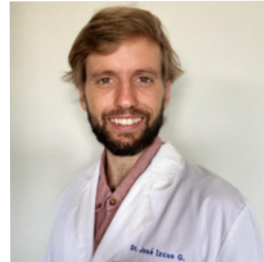
(*)Docente de Clases en Vivo - Online / Presencial: Profesional responsable de impartir clases sincrónicas online, facilitando el aprendizaje dinámico mediante la interacción en tiempo real y resolviendo dudas de los estudiantes. **Este profesional no diseña unidades asincrónicas.**

> DOCENTES DE CLASES ONLINE



Cristóbal Carrasco Gubernatis
Docente de Clases Online*

Psicólogo Clínico, especializado en estrés, ansiedad e insomnio. Magíster en Neurociencia Social. Con formación en TCC contextuales (ACT: Acceptance and Commitment Therapy; CFT: Compassion Focused Therapy) y TCC para insomnio. Instructor certificado de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) por la Global Mindfulness Collaborative. Certificado Lifestyle and Fitness Advisor por la European Lifestyle Medicine Organization. Coordinador del comité de Salud Mental de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV).



José Izcue
Docente de Clases Online*

Médico cirujano en Universidad de los Andes, MSc Global Health, University College London. Certificado en Medicina del Estilo de Vida por IBLM y diplomado en Medicina Deportiva Universidad Finis Terrae. Docente de actividades académicas del Dpto. de Medicina Familiar y APS Universidad de los Andes. Miembro fundador SOCHIMEV.

(*)Docente de Clases Online: Experto en la materia encargado de diseñar, desarrollar y estructurar las unidades asincrónicas del programa, asegurando que cumplan con los objetivos académicos y permitan el aprendizaje autónomo de los estudiantes. **Este profesional no imparte clases en vivo.**

(*)Docente de Clases en Vivo – Online / Presencial: Profesional responsable de impartir clases sincrónicas online, facilitando el aprendizaje dinámico mediante la interacción en tiempo real y resolviendo dudas de los estudiantes. **Este profesional no diseña unidades asincrónicas.**

DESCRIPCIÓN

- El bienestar mental, la higiene del sueño y las relaciones interpersonales representan tres de los ejes o pilares de la Medicina de Estilos de Vida y generan un fuerte impacto en la calidad de vida y salud de las personas. En este curso se abordan temáticas de salud mental, sueño y la importancia de la socialización y de las relaciones interpersonales. Se profundizará en las enfermedades de salud mental más prevalentes en el contexto ambulatorio, como los trastornos del ánimo, ansiedad, estrés crónico, insomnio y se explorarán las medidas no farmacológicas que apoyarán en su tratamiento.



OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

- > • Reconocer la relevancia de las relaciones interpersonales y su rol en el bienestar mental de los pacientes para incorporar este enfoque en la práctica clínica.
- Distinguir estrategias de prevención frente a los principales problemas del ánimo, estrés y sueño que afectan a los pacientes.
- Identificar las herramientas de Intervención en el proceso de cambio de hábitos de los pacientes, con énfasis en el coaching y la entrevista motivacional.

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

- > • Profesionales del área de la salud, incluido medicina, enfermería, terapia ocupacional, odontología, nutrición, obstetricia y puericultura, psicología, kinesiología y fonoaudiología.



METODOLOGÍA

> COMPONENTES DEL CURSO

UNIDADES ONLINE ASINCRÓNICAS

Accede a una variedad de recursos educativos como videoclases, infografías y material descargable, disponibles las 24 horas del día en la plataforma CANVAS.

CLASES SINCRÓNICAS

Participa de una clase final en vivo de medio día. Esta clase puede ser presencial* en la Universidad de los Andes o bien online sincrónica (Streaming), según la modalidad que escojas.

**La realización de la clase presencial estará sujeta a la cantidad de alumnos que se inscriban para asistir. De no alcanzar el mínimo, la clase se hará online sincrónica.*

CADA CURSO
ESTÁ COMPUESTO
POR:

8
UNIDADES

CLASE
FINAL

8 UNIDADES ONLINE
ASINCRÓNICAS

+

1 SESIÓN
PRESENCIAL
(MODALIDAD SEMIPRESENCIAL)
O
EN VIVO - ONLINE
(MODALIDAD ONLINE)



CENTRADO EN EL ESTUDIANTE



Los alumnos nunca estarán solos. Tenemos un equipo de Coordinación de Servicio que los acompañará en todo el proceso de estudio. Con un seguimiento personalizado y respondiendo todas sus dudas.

Acompañamiento personalizado

Los alumnos nunca estarán solos. Tenemos un equipo de Coordinación de Servicio que los acompañará en todo el proceso de estudio, con un seguimiento personalizado y respondiendo todas sus dudas.



Clases Online Asincrónicas

La plataforma CANVAS es usada por las principales universidades del mundo: Harvard, MIT, Stanford, entre otras.



Clases Presenciales y Online Sincrónicas

En el campus de la Universidad de los Andes o vía streaming podrás compartir con el docente y tus compañeros.



Certificación

Una vez terminado tu proceso de estudio y habiendo aprobado todos los cursos, se obtiene el certificado de la Universidad de los Andes (UANDES).



> CURSO

BIENESTAR MENTAL, HIGIENE DEL SUEÑO Y RELACIONES INTERPERSONALES

UNIDADES

- UNIDAD 1: Sueño saludable, ciencia e intervenciones.
- UNIDAD 2: Neurociencias de los estilos de vida.
- UNIDAD 3: Actividad física, alimentación y depresión.
- UNIDAD 4: Estrés crónico y su manejo.
- UNIDAD 5: Mindfulness.
- UNIDAD 6: Conexión social y psicología positiva.
- UNIDAD 7: Autocuidado del profesional de la salud.
- UNIDAD 8: Comunidades saludables y salud planetaria.

Aspectos psicológicos, emocionales, sociales y conductuales que determinan una mayor calidad de vida y salud en las personas.

CERTIFICACIÓN

- > Todos los alumnos que cumplan con los requisitos académicos y aprueben satisfactoriamente su plan de estudios recibirán la certificación que otorga la Universidad de los Andes, en un formato digital y con firma electrónica.

Verificado y Firmado por

ACEPTA

Los certificados de Acepta cumplen con los estándares internacionales para firma electrónica, lo que no implica que sean compatibles con todos los software de visualización, no afectando ello en caso alguno la validez de la firma

Certificados
UANDES

Creado el: Este documento es una representación de un documento original en formato electrónico. Para verificar el estado actual del documento, verifíquelo en <https://5.dec.cl>

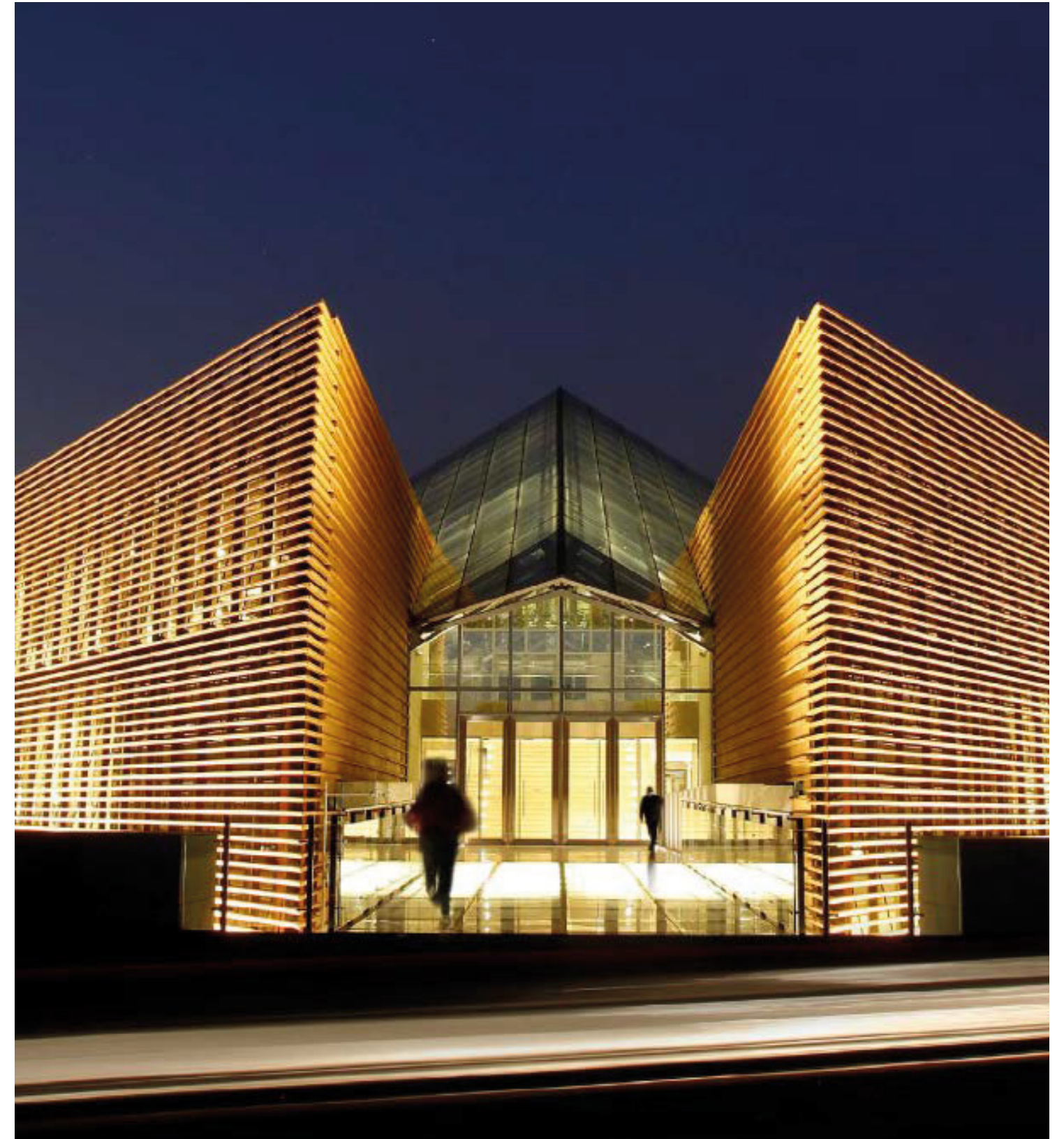
- N° Docto:


Firma Avanzada

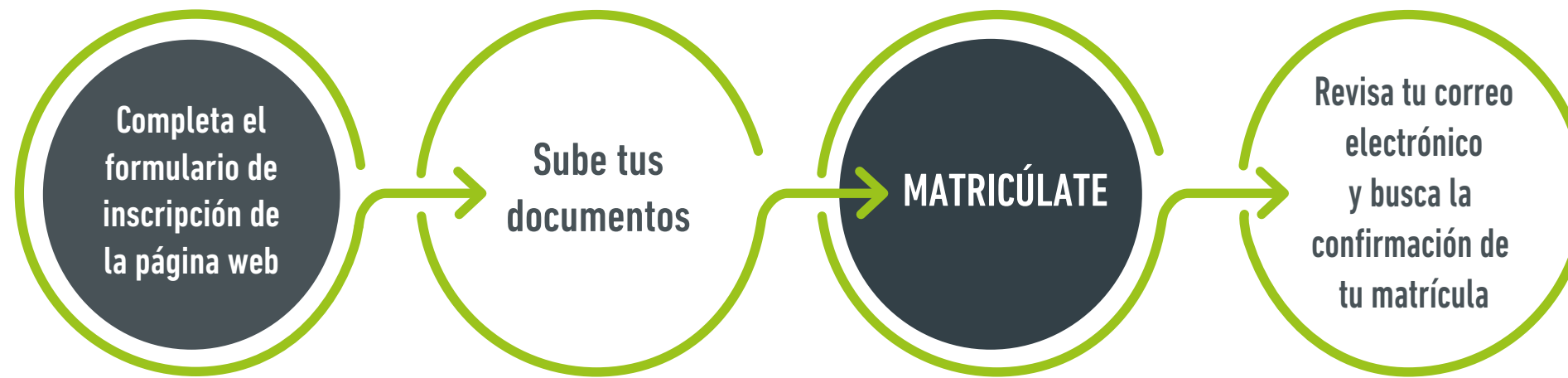
Firmante:
Institución - Rol: UANDES - SecretariaGeneral
Fecha de Firma:
Auditoría Autentia:
Operador:


Pilar Ureta Lyon
Secretaria General





¿CÓMO POSTULAR?



> ¿QUÉ DOCUMENTOS NECESITAS?

- Título profesional (mínimo 10 semestres) o Licenciatura.
- Currículum Vitae.
- Cédula de identidad vigente (por ambos lados) o pasaporte vigente en el caso de ser extranjero.
- Otros requisitos de ingreso: se sugiere tener dominio de lectura en inglés, disponer de buen acceso a internet y tener conocimientos computacionales a nivel usuario.



INFORMACIÓN GENERAL



ARANCEL CURSO

UF 17,2



HORARIO

Contenido disponible
24/7 en CANVAS



MEDIOS DE PAGO

WEBPAY
(12 cuotas precio contado)
Transferencia, Cheque,
OC Empresa,
PayPal, otros métodos



Todos los programas están certificados académicamente por la Universidad de los Andes e impartidos por UA Blended.

Nota: La Universidad se reserva el derecho de no dictar el programa si no se alcanza el número mínimo de alumnos.

UANDES *online*

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

 |  (+569) 3590 3857

 contacto@uandesonline.cl

 @uandes_online

 /UANDESonline

 /company/UANDESonline

 /@uandesonline



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
ACREDITADA EN TODAS LAS ÁREAS
NIVEL DE EXCELENCIA | 6 AÑOS

Gestión Institucional, Docencia de Pregrado, Investigación,
Vinculación con el Medio y Docencia de Postgrado.
Hasta diciembre de 2028.

uandesonline.cl



MEDICINA UANDES