



Módulo Bienestar y Arte

“Módulo de Bienestar Socioemocional, Arte y Neurociencia enfocado a estudiantes y comunidad educativa”

Docente : Paola Caro

Año : 2026

Cantidad de meses: Enero 20, 21 y 22 de 2026 (3 sesiones)

DESCRIPCIÓN DEL TALLER:

Según estadísticas actuales año 2025, 8 de cada 10 estudiantes de educación superior presentan niveles altos de estrés. Un estudio de la Fundación Liderazgo Chile reveló que más del 80% de alumnos universitarios reporta un nivel alto de malestar emocional. La nueva edición del estudio longitudinal "Termómetro de Salud Mental Achs-UC" dio cuenta que el 19% de los encuestados dijo sentirse aislado o excluido por los demás o que le falta compañía.

Sobre esa premisa, este módulo invita a jóvenes, adultos y comunidad educativa a vivir una experiencia teórico- práctica fuera de la saturación por estímulos, pantallas, exigencias académicas-laborales y redes sociales.

¿Cómo?

Mediante metodologías centradas en la emoción, el conocimiento y la creatividad como herramientas de aprendizaje significativo, que se orientan hacia la búsqueda del yo, autoestima, autoconocimiento y desde allí expandirse hacia la integración, cohesión y vinculación social.

OBJETIVOS DEL TALLER:

Proponer el arte y la expresión artística como herramientas poderosas para reconectar con uno mismo: Potenciar la imaginación y la autovaloración, reducir el estrés y la ansiedad, liberar tensión y reencontrarnos en el juego, lo que permite mejorar la autoestima; por tanto fomenta la resiliencia y el bienestar general al activar el cerebro y la creatividad. Crea nuevas vías neuronales que mejoran la sensación general de bienestar

CONTENIDOS DEL TALLER:

Clase 1: Experiencia inmersiva de imágenes

Dinámica colectiva de experimentación con estímulos sensoriales, para estimular la exterocepción e interocepción, promoviendo un vehículo para estimular los sentidos, generar placer, expresar sentimientos y promover la conexión emocional y el bienestar. Cierre conceptos trabajados. Cómo aprende mi cerebro, cómo loactivo.

Clase 2: Experiencias con herramientas de las artes visuales



Ejercicios de pintura individual y colectiva. Las herramientas de las artes visuales orientadas hacia el bienestar incluyen técnicas como la pintura, dibujo, facilitan la expresión emocional, reducen estrés y ansiedad. Cierre conceptos trabajados desde la neurociencia

Clase 3: Posicionamiento de las neurociencias en el yo a través del arte

Retorno a la autovaloración y empatía con los otros/as a través de la plasticidad del cerebro junto al desarrollo de la expresión artística (ejercicios creativos)

MODALIDAD DEL TALLER (Marque con una “x” la opción que corresponda. Considere lo sincrónico como horas de conexión en línea en tiempo real, lo asincrónico como trabajo autónomo sin docente y lo mixto como ambos durante la ejecución del curso)

Presencial	Semi presencial	On line		
X		sincrónico	asincrónico	mixto

FECHAS: 20, 21 y 22 de enero, tres sesiones de 1 hora y media cada una

Inicio	Término
20 de enero	22 de enero
Horario: 11:00 a 12:30 horas	

DURACIÓN

Semanas	Meses
3	1

HORARIO: 11:00 a 12:30 horas

METODOLOGÍA DEL TALLER:

Clases teórico-prácticas, donde se ahondará en conceptos de arte, creación artística, bienestar emocional, neuroeducación. Con experimentación de ejercicios creativos individuales y colectivos.

REQUISITOS:

Puntualidad

Ropa cómoda

Evitar inasistencias para no afectar al progreso del taller

RESEÑA EXPERIENCIA DEL DOCENTE

Paola Caro Romero Licenciada en Arte Visuales, con mención pintura Universidad de Concepción. Pedagoga y diplomada en Neurociencias.

Ha desarrollado su experiencia vinculada a la formación en ámbitos de Cultura, Educación, Arte y Bienestar con estudiantes desde enseñanza básica a adultos. También destaca su labor de coordinadora pedagógica y gestión cultural en reconocidas instituciones de la región.



UCSC

DIRECCIÓN
DE EXTENSIÓN
CULTURAL

VALOR TOTAL DEL TALLER: Gratuito

Campus San Andrés
Alonso de Ribera 2850
Concepción
Tel. 41 234 5000

Campus Santo Domingo
Lincoyán 255
Concepción
Tel. 41 234 5600

Sede Talcahuano
Colón 2766
Talcahuano
Tel. 41 234 5828

Sede Chillán
Arauco 449
Chillán
Tel. 41 234 5821

Sede Los Ángeles
Caupolicán 276
Villagrán 220 y 251
Los Ángeles
Tel. 41 234 5760

Sede Cañete
Av. Presidente Frei 787
Cañete
Tel. 41 234 5635

ucsc.cl