

PROPUESTA DE CURSO
CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL PRIMER SEMESTRE ACADÉMICO 2022
Modalidad Híbrida

Nombre
asignatura: "Adquisición de Habilidades para el Bienestar Personal"

Docente: Fabiola Pérez, Claudia Prado y Francisca Ramos

Competencias transversales que desarrolla este curso

Las habilidades que queremos desarrollar a través de este curso están directamente vinculadas al eje **Convivencia y Salud Mental**, específicamente en el desarrollo de herramientas para el fortalecimiento de la salud mental y de herramientas facilitadoras para las relaciones sanas y de buena convivencia.

Este curso incide positivamente también en el desarrollo de la **autonomía, liderazgo y capacidad de trabajo en equipo**, al mismo tiempo a la capacidad de **interacción y sana convivencia con todas las diversidades, como sociales, culturales, de género y nacionalidades**; ambos ámbitos que son parte de las competencias claves para la formación integral de los y las estudiantes UOH.

Propósito general del curso

El curso está orientado en el aprendizaje de herramientas, las que cuentan con una amplia evidencia desde el ámbito de la psicoterapia, las cuales aportan al bienestar psicológico individual y colectivo. Tiene como propósito también, generar un espacio de reflexión, autoconocimiento, y de interacción positiva entre las y los estudiantes; junto con la puesta en práctica del conocimiento y refuerzo de los conocimientos a través de actividades prácticas sincrónicas y asincrónicas.

Específicamente se abordarán habilidades que favorecen la calidad de vida y una armónica convivencia. Estas son:

- a) **Tolerancia al malestar:** Corresponde a la capacidad de tolerar y salir adelante ante situaciones de crisis emocional sin empeorar las cosas.
- b) **Regulación emocional:** Implica conocer nuestras emociones y revisar diferentes estrategias para su adecuada administración.

- c) **Atención plena:** El desarrollo de esta habilidad permitirá el manejo de la atención en el momento presente como también en lo que pasa internamente a la persona y al mismo tiempo lo que pasa fuera. De esta manera se permite un manejo efectivo de distintas situaciones personales e interpersonales.
- d) **Efectividad interpersonal:** Es una habilidad importante para mantener y mejorar las relaciones cercanas como también las profesionales y/o académicas, la resolución de conflictos, el cuidado de los vínculos, entre otras cosas.

El conocimiento y puesta en práctica de las habilidades implicadas en los puntos descritos aportan al desarrollo profesional y personal de cada estudiante, potenciando su capacidad de autonomía, liderazgo y capacidad de trabajo con otras personas, al mismo tiempo que este o esta contará con herramientas efectivas para construir una sana convivencia en comunidad.

Cabe señalar que el curso está basado en el programa de Terapia Dialectico Cognitivo Conductual (DBT) de entrenamiento de habilidades en contextos educacionales y si bien, no pretende especializar al estudiante en DBT, sí entregará herramientas para el desarrollo de sus propias habilidades y recursos personales.

Resultados de Aprendizaje (RA)

- RA1) Identificar y describir las habilidades de Tolerancia al Malestar, Regulación Emocional, Atención Plena y de Efectividad Interpersonal
- RA2) Ampliar la capacidad de auto-observación y reflexión, incorporando los contenidos del curso.
- RA3) Aplicar e implementar de forma efectiva las habilidades en el ámbito personal e interpersonal.

Metodologías de enseñanza y aprendizaje (modalidad de docencia remota de emergencia)

Se contemplará un trabajo sincrónico como también asincrónico. En el espacio sincrónico se implementará una metodología mixta que contempla tanto instancias expositivas como prácticas- participativas.

De acuerdo a lo anterior se contemplará actividades tales como análisis de caso, juego de

Evaluaciones del Curso y Requisitos de Aprobación

El curso contempla:

- 40% nota por realización de Fichas Semanales
- 30% por la realización de Registro Semanal del uso de habilidades.

roles, simulación, ejercicios guiados, espacio de discusión y preguntas reflexivas.

El trabajo asincrónico contempla un proceso de reflexión y consolidación de los aprendizajes del curso a través del desarrollo de guías prácticas que orienten en la implementación de las habilidades trabajadas en los espacios sincrónicos.

- 30% por participación activa y asistencia. En caso de no cumplirse un 85% de esta, tendrán que rendir un Examen Final.
- El curso se aprueba con nota final sobre 4.0

I. UNIDADES, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

UNIDAD	Contenidos de la Unidad	Actividades de enseñanza y aprendizaje de la Unidad		Actividades de evaluación diagnóstica, formativa y/o sumativa (cuando aplique)
		Tiempo sincrónico	Tiempo asincrónico (trabajo autónomo del o la estudiante)	
1	<p>Atención Plena:</p> <p>a) <i>Mente sabia (Estados de la mente)</i></p> <p>b) <i>Habilidades qué (observar, describir, participar)</i></p> <p>c) <i>Habilidades cómo (no juzgar, una cosa a la vez, siendo efectivo/a)</i></p>	<p>a) <i>Instancia expositiva de las habilidades.</i></p> <p>b) <i>Ejercicios guiados para la práctica de las habilidades de Atención Plena.</i></p> <p>c) <i>Preguntas reflexivas, discusión.</i></p> <p>d) <i>Revisión de consultas de guías prácticas.</i></p>	<p><i>Realización de guías prácticas sobre Atención Plena.</i></p>	<p>Evaluación a través de la entrega de guías prácticas semanales.</p> <p>Evaluación de contenidos relacionados a este módulo en examen final (opcional).</p>
2	<p>Tolerancia al Malestar:</p> <p>a) <i>Estrategias para enfrentar experiencias emocionales intensas</i></p> <p>b) <i>Estrategias de manejo de crisis emocionales</i></p> <p>c) <i>Estrategias de aceptación de la realidad.</i></p>	<p>a) <i>Instancia expositiva de las habilidades.</i></p> <p>b) <i>Juego de roles, ejercicios guiados, preguntas reflexivas y discusión.</i></p> <p>c) <i>Revisión de consultas de guías prácticas.</i></p>	<p><i>Realización de guías prácticas sobre Tolerancia al Malestar.</i></p>	<p>Evaluación a través de la entrega de guías prácticas semanales.</p> <p>Evaluación de contenidos relacionados a este módulo en examen final (opcional).</p>
3	<p>Regulación Emocional:</p> <p>a) <i>Función y reconocimiento de emociones/ Modelo de la Ola</i></p> <p>b) <i>CUIDA + Acumulación de experiencias positivas</i></p> <p>c) <i>Verificación de Hechos y Acción Opuesta</i></p>	<p>a) <i>Instancia expositiva de las habilidades.</i></p> <p>b) <i>Juego de roles, ejercicios guiados, preguntas reflexivas y discusión.</i></p> <p>c) <i>Revisión de consultas de guías prácticas.</i></p>	<p><i>Realización de guías prácticas sobre Regulación Emocional.</i></p>	<p>Evaluación a través de la entrega de guías prácticas semanales.</p> <p>Evaluación de contenidos relacionados a este módulo en examen final (opcional).</p>

	d) <i>Resolución de Problemas</i>			
4	Efectividad Interpersonal: a) Comunicación efectiva. b) Asertividad c) Negociación d) Efectividad en los objetivos, en las relaciones y en el autorrespeto	a) <i>Instancia expositiva de las habilidades.</i> b) <i>Juego de roles, ejercicios guiados, preguntas reflexivas y discusión.</i> c) <i>Revisión de consultas de guías prácticas.</i>	Realización de guías prácticas sobre Efectividad Interpersonal.	Evaluación a través de la entrega de guías prácticas semanales. Evaluación de contenidos relacionados a este módulo en examen final (opcional).

Bibliografía Fundamental

Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el Terapeuta. Buenos Aires: Tres Olas.
 Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el/la consultante. Buenos Aires: Tres Olas.
 Manual de entrenamiento en habilidades. Fundación Foro.

Bibliografía Complementaria

- Linehan, M. (2015) *DBT Skills Training Manual Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Mazza, J & Mazza, E.D. (2016) *DBT Skills in Schools: Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (DBT STEPS-A)*. New York: The Guilford Press.
- Rathus, E. & Miller, A. (2015) *DBT Skills for Adolescents*. New York: The Guilford Press
- Pistorbello, J., Fruzzetti, Ch., Gallop, R. & Iverson, K. (2012) Dialectical behavior therapy (DBT) applied to college students: a randomized clinical trial. *Dec;80(6):982-94. J Consult Clin Psychol*

II. Evaluaciones del Curso

El curso, en resumen, contempla tres instancias obligatorias y una opcional:

- 1) **30% de tu nota estará basada en tu asistencia y participación activa**, la cual deberá ser de un 85%.

En caso de no cumplir con lo anterior, tendrás que realizar un examen escrito al final de curso, el cual contemplará todos los contenidos del curso. Si cumples con el porcentaje que se pide no será necesario rendir este examen.

- 2) **40% de tu nota se basará en la realización de al menos 10 fichas semanales** durante el semestre. Estas son fichas que se entregarán semana a semana para consolidar aprendizajes de forma asincrónica. Para esto será necesario que las entregues en los plazos establecidos, de lo contrario tendrán una penalización en tu nota.
- 3) **30% por la realización de un registro semanal** del uso de las habilidades que se enseñarán en este curso.
- 4) Quienes de forma voluntaria respondan los cuestionarios que los docentes pedirán al iniciar el curso antes del comienzo del semestre y al finalizar el semestre, podrán entregar una ficha semanal menos.

III. CRONOGRAMA

Clase	Semana	Módulo	Temática	Entrega de Evaluación/ Actividad
1	1 de septiembre		Introducción al curso ¿Por qué aprender habilidades? Presentación de programa y metodología de evaluación. Anuncio ficha semanal 1.	
2	8 de septiembre	Atención Plena	Atención Plena: Estados de la Mente, Habilidades QUÉ. Anuncio ficha semanal 2.	Ficha semanal 1
	15 de septiembre			
3	22 de septiembre	Atención Plena	Atención Plena: Habilidades CÓMO Anuncio ficha semanal 3.	Ficha semanal 2
4	29 de septiembre	Tolerancia al Malestar	Tolerancia al Malestar y Sobrevivir a la crisis. Anuncio ficha semanal 4.	Ficha semanal 3
5	6 de octubre	Tolerancia al Malestar	Aceptación Radical Anuncio ficha semanal 5.	Ficha semanal 4
	10 de octubre		RECESO DOCENTE	
6	20 de octubre	Regulación Emocional	Elegir la Atención y Práctica de la Gratitud. Anuncio ficha semanal 6.	Ficha semanal 5
7	27 de octubre	Regulación Emocional	El modelo de las emociones. Acumular experiencias positivas. Anuncio ficha semanal 7.	Ficha semanal 6
8	3 de noviembre	Regulación Emocional	Identificando pensamientos que no ayudan: Verificar los Hechos	Ficha semanal 7

			Anuncio Ficha Semanal 8.	
9	10 de noviembre	Regulación Emocional	Manejando emociones displacenteras: Acción Opuesta y Resolución de Problemas Anuncio ficha semanal 9.	Ficha semanal 8
10	17 de noviembre	Efectividad Interpersonal	Desarrollando habilidades de efectividad interpersonal: DEAR MAN Anuncio Ficha Semanal 10.	Ficha semanal 9
11	24 de noviembre	Efectividad Interpersonal	Practicando efectividad en nuestras relaciones y en el autorrespeto: GIVE y VIDA Anuncio ficha semanal 11.	Ficha semanal 10
12	1 de diciembre		Examen Final	Ficha semanal 11

RECURSOS QUE PUEDEN SER ÚTILES EN LA BÚSQUEDA DE AYUDA

Cuidarse es vital para sacarle el máximo partido a tu experiencia. Es por eso que se ha creado un sitio para recopilar recursos disponibles para ayudarte. En esta sección, se comparte información relacionada a las temáticas más consultadas por la comunidad UOH. Podrás no sólo conocer más respecto a cada tema, sino que también descargar las habilidades, técnicas y recursos que necesites para cuidar tu bienestar.

- Página Web Dirección de Salud Mental, Universidad O'Higgins
<https://www.uoh.cl/saludmental/recurso>

ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

- **Unidad de Apoyo Psicológico UOH:** a la cual tú puedes solicitar una hora de atención, la que es totalmente gratuita. Solo debes enviar un mail a atencionpsicologica@uoh.cl.
- **Centro Cantares:** La UOH tiene un convenio con el Centro Cantares ubicado en la ciudad de Rancagua con tarifas preferenciales para los y las estudiantes. <https://www.ctcantares.cl/>. Teléfono: (72) 253 8337
- Pedir hora en tu **CESFAM o Centro de Salud** más cercano.
- Centro de Salud Mental Rancagua, Atiende a estudiantes de Universidad O'Higgins en contexto de su programa de responsabilidad social. Para inscribirte debes realizarlo en <https://www.saludmentalrancagua.cl/rse> y en los comentarios debes indicar que eres estudiante de la UOH (Convenio Feuoh)

CANALES O LÍNEAS DE APOYO EN DONDE PUEDES CONVERSAR CON PERSONAS ESPECIALIZADAS:

- **Fundación para la confianza:** A través de sus canales de comunicación tales como la app "línea libre", página web www.linealibre.cl o llamando al 1515, puede acceder a apoyo remoto, gratuito y confidencial realizado por psicólogo/a y que está orientado en niñ@s, adolescentes o jóvenes. Horario: entre 10:00 y 22:00 hrs. de lunes a sábado.
- <https://www.gob.cl/saludablemente/> y pinchas el banner "¿Necesitas ayuda? Contáctate con nuestros profesionales". Ahí puedes agendar una hora con psicólogo/a de forma gratuita.
- **Salud Responde 600 360 7777** quienes cuentan con psicólogo/a (o bien, profesionales de la salud) para entregar ayuda y orientación en salud mental.
- **Fono Orientación y Ayuda Violencia contra las mujeres 1455:** entrega apoyo a todas las mujeres que sufren maltrato, tanto físico como psicológico, brindándoles orientación sobre como solicitar ayuda, a quienes acudir o donde denunciar. A cargo de especialistas en violencia contra las mujeres, atiende las 24 horas del día, todos los días. Es gratis y se puede llamar incluso sin saldo en el teléfono celular.
- **Fundación Todo Mejora:** entrega apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBTQ+. A través del chat del fanpage todomejora.org, bajando aplicación en celular o vía correo electrónico apoyo@todomejora.org
- **Psicólogos Voluntarios de Chile:** ofrece contención emocional y primera ayuda psicológica gratuita. Puedes solicitar atención en el sitio web psicologosvoluntarios.cl o llamando al +569 75592366 (todos los días de 10:00 a 19:00).
- **131 SAMU:** Emergencias Médicas (24/7)
- **1412 Fono Drogas y Alcohol** (24/7)
- **149 Fono Familia de Carabineros.** Es 24/7 (responden en casos de VIF)
- **Hablemos de todo (chat en web).** Plataforma web de @injuvchile para hablar sin estigmas ni prejuicios de distintos temas que puedan preocuparte. <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>