

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
ACTIVIDAD CURRICULAR:	Adquisición de Habilidades para el Bienestar Personal		
LINEA	Salud Mental y Bienestar		
CÓDIGO	CFG1450-1, CFG1450-2, CFG1450-3	TIPO DE ACTIVIDAD	Electiva
CRÉDITOS SCT-Chile	3	SEMANAS	18
TIEMPO DE DEDICACIÓN SEMANAL			
TIEMPO DE DEDICACIÓN TOTAL	TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA	TIEMPO DE TRABAJO AUTÓNOMO	
4,5 horas a la semana (270 minutos)	1, 5 horas a la semana (90 minutos)	3 horas, 180 minutos a la semana.	

2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
El curso está orientado al aprendizaje de herramientas, que cuentan con una amplia evidencia desde el ámbito de la psicoterapia respecto a su aporte al bienestar psicológico individual y colectivo. A través de este curso nuestros y nuestras estudiantes podrán aprender habilidades socioemocionales que les ayudarán tanto a sobrellevar momentos emocionales difíciles, como a incrementar su bienestar. Se enseñarán habilidades para tolerar el malestar, regular emociones, desarrollar atención plena y lograr una mayor efectividad interpersonal. Además, conocerán temáticas centrales para el desarrollo personal como lo son la resiliencia, el autoconocimiento, entre otras. En este curso las y los estudiantes encontrarán un espacio de reflexión y puesta en práctica de habilidades implicadas en los puntos descritos, las que 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.

3) COMPETENCIA GÉNERICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
COMPETENCIA GÉNERICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
Declare en esta columna las competencias específicas y genéricas a las que tributa la actividad curricular.	Declare en esta columna los resultados de aprendizaje que dan cuerpo a la competencia respectiva. Enumérelos de acuerdo a la codificación establecida.
Pensamiento Crítico	Flexibilizar su postura frente a un tema determinado, atendiendo razones y evidencias presentadas por los/las demás. (Nivel de dominio básico) Justificar resultados y procedimientos, entregando evidencias que dan validez a su postura. (Nivel de dominio básico) Proponer alternativas de solución, desde el análisis crítico de la información, situación o contexto. (Nivel de dominio comprensivo) Argumentar sus conclusiones sobre la base de evidencias y del análisis crítico de distintas fuentes de información. (Nivel de dominio comprensivo)
Trabajo en Equipo	Apoyar con su trabajo a la solución de los problemas del grupo o equipo. (Nivel de dominio básico)
Aprendizaje Autónomo y Permanente	Identificar los recursos utilizados y metodologías de enseñanza aplicadas por los y las académicas, proponiendo posibles estrategias para lograr resultados de aprendizaje significativo. (Nivel de dominio básico). Explicar sus fortalezas y debilidades para lograr aprendizajes efectivos dentro de una actividad curricular o en el contexto universitario. (Nivel de dominio básico) Seleccionar responsablemente estrategias de aprendizaje efectivas considerando sus necesidades de aprendizaje y las retroalimentaciones recibidas. (Nivel de dominio comprensivo) Proponer el desarrollo de estrategias de aprendizaje tanto individual como colaborativo, según las diversas metodologías activas de enseñanza para mejorar de su propio proceso. (Nivel de dominio comprensivo) Demostrar autonomía y permanencia en la gestión de sus recursos cognitivos y metacognitivos para aprender en diversos contextos. (Nivel de dominio intuitivo)

	Planificar los tiempos de trabajo autónomo de manera que cumpla con los requerimientos de la actividad curricular y las demandas del medio. (Nivel de dominio intuitivo)
--	--

4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS				
UNIDAD	SEMANAS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDOS
Indique el número y nombre de la Unidad	Indique el número de semanas que contempla la Unidad.	Indique los resultados de aprendizaje que aborda esta Unidad.	Declare los indicadores de logro correspondientes al resultado de aprendizaje.	Declare los contenidos que comprende la Unidad respectiva, de forma sintética, representativa y ordenada de acuerdo a la progresividad de su abordaje.
1. Introducción	2 semanas	Introducción al curso ¿Por qué y para qué aprender habilidades?	Demostrar a través de la Ficha Semanal y Registro Semanal la práctica de la habilidad de esa semana y su adecuada comprensión.	Introducción al curso ¿Por qué y para qué aprender habilidades? Estrés y Resiliencia. Presentación de programa y metodología de evaluación. Dialéctica, metas y valores.
2. Atención Plena (Mindfulness)	3 semanas y media	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.	Demostrar a través de la Ficha Semanal y Registro Semanal la práctica de la habilidad de esa semana y su adecuada comprensión	Mindfulness: Estado de la mente. Habilidades QUÉ y CÓMO.
3. Tolerancia al Malestar	4 semanas	Corresponde a la capacidad de tolerar y salir adelante ante situaciones de crisis emocional sin empeorar las cosas.	Demostrar a través de la Ficha Semanal y Registro Semanal la práctica de la habilidad de esa semana y su adecuada comprensión	Hábitos y fuerza de voluntad, Habilidades para Sobrevivir a las crisis (TIPP, Salvara, ACEPTAS, STOP, Calmarse con 5 sentidos, Kit de emergencias). Aceptación Radical.
4. Regulación Emocional	5 semanas	Implica conocer nuestras emociones y revisar diferentes estrategias para su adecuada administración.	Demostrar a través de la Ficha Semanal y Registro Semanal la práctica de la habilidad de esa semana y su adecuada comprensión	Elegir la Atención y Práctica de la Gratitud. El modelo de las emociones. Acumular experiencias positivas. Identificando pensamientos que no ayudan: Verificar los Hechos. Manejando emociones displaceras: Acción Opuesta. Resolución de Problemas.
5. Efectividad Interpersonal	1 semana	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.	Demostrar a través de la Ficha Semanal y Registro Semanal la práctica de la habilidad de esa semana y su adecuada comprensión	Efectividad en los objetivos: DEAR MAN.

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
Se contemplará un trabajo sincrónico como también asincrónico. En el espacio sincrónico, se implementará una metodología mixta que contempla tanto instancias expositivas, prácticas y participativas. El trabajo asincrónico involucra un proceso de reflexión y consolidación de los aprendizajes del curso, a través del desarrollo individual de guías que permiten conectar con las habilidades trabajadas en los espacios sincrónicos.

6) ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
Indique los resultados de aprendizaje a ser evaluados.	Indique la metodología o actividad de evaluación, tales como pruebas escritas, análisis de caso, auto- y co-evaluación, escenarios simulados, portafolios, revisión de productos escritos, presentaciones, etc.	Indique el o los instrumentos de evaluación que serán empleados para calificar y retroalimentar a las y los estudiantes, tales como rúbricas, pautas de cotejo u otras.	Indique el porcentaje de ponderación de la calificación respecto a la nota final.
El aprendizaje de las habilidades del curso y puesta en práctica.	Actividad sincrónica	Lista de asistencia y registro de trabajo realizado en clases.	30%
Puesta en práctica semanal de las habilidades enseñadas en el curso.	Autoevaluación	A través de instrumento "Registro Semanal" el cual se entrega al estudiante al finalizar cada clase para la entrega la semana siguiente.	30%
Reflexión de la puesta en práctica, logrando mostrar la adquisición de la habilidad.	Trabajo reflexivo individual	A través de instrumento "Ficha de Trabajo Semanal" el cual se entrega al estudiante al finalizar cada clase para la entrega la semana siguiente.	40%
El aprendizaje de las habilidades del curso.	Examen Final	En caso de no cumplir con el 85% de asistencia mínima, el o la estudiante tendrá que realizar un examen escrito al final de curso, el cual contemplará todos los contenidos del curso. La nota de este examen reemplazará la nota de asistencia.	30%*

7) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

Indicar las exigencias para la aprobación de la actividad curricular, tales como obligatoriedad o porcentajes mínimos de asistencia, condiciones para la eximición de exámenes finales, etc.

El curso contempla:

40% nota por realización de Fichas Semanales (Se evaluarán 13 fichas)

30% por la realización de Registro Semanal del uso de habilidades (Se evaluarán 13 registros).

30% por asistencia y participación.

En caso de no cumplirse un 85% de esta, tendrán que rendir una Prueba Integrativa.

El curso se aprueba con nota final sobre 4.0

8) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
1	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. 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	Estará en soporte digital a través del sitio del curso en UCampus, las páginas que se señalen como referencia.
2	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. 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	Estará en soporte digital a través del sitio del curso en UCampus, las páginas que se señalen como referencia.
3	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. 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	Estará en soporte digital a través del sitio del curso en UCampus, las páginas que se señalen como referencia.
4	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. 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	Estará en soporte digital a través del sitio del curso en UCampus, las páginas que se señalen como referencia.
5	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. 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	Estará en soporte digital a través del sitio del curso en UCampus, las páginas que se señalen como referencia.

9) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
1,2,3,4 y 5	- Linehan, M. (2015) DBT Skills Training Manual Second Edition. 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	Estará en soporte digital a través del sitio del curso en UCampus, las páginas que se señalen como referencia.

III. CRONOGRAMA

Clase	Semana	Módulo	Temática	Entrega de Evaluación/ Actividad
1	21/23 de Marzo	Introducción	Introducción al curso ¿Por qué y para qué aprender habilidades? Estrés y Resiliencia. Presentación de programa y metodología de evaluación.	
2	28/30 de Marzo	Introducción y Atención Plena	Dialéctica, metas y valores. Mindfulness: Estado de la mente Anuncio ficha semanal 1	
3	11/13 de Abril	Atención Plena	Atención Plena: Habilidades QUÉ. Anuncio ficha semanal 2.	Ficha semanal 1 Registro semanal 1
4	18/20 de Abril	Atención Plena	Atención Plena: Habilidades CÓMO Anuncio ficha semanal 3.	Ficha semanal 2 Registro semanal 2
5	25/27 de Abril	Tolerancia al Malestar	Introducción a la Tolerancia al Malestar (Hábitos y fuerza de voluntad) Anuncio ficha semanal 4.	Ficha semanal 3 Registro semanal 3
6	2/4 de Mayo	Tolerancia al Malestar	Tolerancia al Malestar y Sobrevivir a la crisis I. Anuncio ficha semanal 5.	Ficha semanal 4 Registro semanal 4
7	9/11 de Mayo		RECESO DOCENTE	
8	16/18 de Mayo	Tolerancia al Malestar	Tolerancia al Malestar y Sobrevivir a la crisis II. Anuncio ficha semanal 6.	Ficha semanal 5 Registro semanal 5
9	23 y 25 de Mayo	Tolerancia al Malestar	Aceptación Radical Anuncio ficha semanal 7.	Ficha semanal 6 Registro semanal 6
10	30 de Mayo/01 de Junio	Regulación Emocional	Elegir la Atención y Práctica de la Gratitud Anuncio ficha semanal 8.	Ficha semanal 7 Registro semanal 7
11	6 y 8 de Junio	Regulación Emocional	El modelo de las emociones. Acumular experiencias positivas. Anuncio ficha semanal 9.	Ficha semanal 8 Registro semanal 8
12	13 y 15 de Junio	Regulación Emocional	Identificando pensamientos que no ayudan: Verificar los Hechos Anuncio Ficha Semanal 10.	Ficha semanal 9 Registro semanal 9
13	20 y 22 de Junio	Regulación Emocional	Manejando emociones displacenteras: Acción Opuesta Anuncio ficha semanal 11.	Ficha semanal 10 Registro semanal 10
14	27 y 29 de Junio	Regulación Emocional	Manejando emociones displacenteras: Resolución de Problemas Anuncio ficha semanal 12.	Ficha semanal 11 Registro semanal 11

15	4/6 de Julio	Efectividad Interpersonal	Desarrollando habilidades de efectividad interpersonal: DEAR MAN Anuncio Ficha Semanal 13.	Ficha semanal 12 Registro semanal 12
16	13 de Julio		Examen Final.	Ficha semanal 13 Registro semanal 13

RECURSOS QUE PUEDEN SER ÚTILES EN LA BÚSQUEDA DE AYUDA

Atención En Salud Mental

- Unidad de Apoyo Psicológico UOH: 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/>. Whatsapp: +56982530958
- Pedir hora en tu CESFAM o Centro de Salud más cercano. En el documento adjunto, te compartimos algunas preguntas frecuentes sobre cómo saber cual es tu Centro de Salud, CESFAM, cómo pedir hora ahí o qué hacer si perteneces a isapre.

Canales o Líneas De Apoyo en Donde Puedes Conversar con Personas Especializadas:

- *4141 Línea telefónica gratuita "No estas solx" del MINSAL destinada a atender emergencias o crisis de salud mental asociadas al suicidio.
- <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
- Atención remota MINSAL <https://saludablemente.policomp.com:81/>
- Salud Responde 600 360 7777 quienes cuentan con psicólogo/a (o bien, profesionales de la salud) para entregar ayuda y orientación en salud mental.
- Fundación para la confianza: A través de sus canales de comunicación tales como la app "línea libre", pagina web www.linealibre.cl o llamando al 1515 el equipo de especialistas están disponibles de lunes a sábado de 10:00 a 22:00 horas para entregar orientación y contención siempre que te sientas mal o quieras conversar con alguien. Si sientes angustia, estrés o tienes problemas en tu casa, recuerda que en Línea Libre #EstamosContigo.
- 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 cómo solicitar ayuda, a quiénes acudir o dónde 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: Cuenta con el "Programa Hora Segura" el cual es una línea de ayuda gratuita por chat atendida por profesionales que de manera voluntaria entregan contención y orientación a niñas, niñas, niños,

adolescentes y jóvenes LGBTIQA+ y a sus entornos cercanos hasta los 29 años. <https://todomejora.org/que-hacemos/hora-segura>

- 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)

Recursos

- Instagram UOH 360° <https://www.instagram.com/uoh360/>: iniciativa que busca promover y velar por el bienestar global de las y los estudiantes de la UOH
- <https://www.uoh.cl/saludmental/> en donde encontraras información y recursos que favorecen tu bienestar y salud mental.
- APP Cuido mi ánimo

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Claudia Prado, Fabiola Pérez y Francisca Ramos
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Carolina Molina Urtubia
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	31 de marzo