

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

| 1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR | | | |
|--|---|-----------------------------------|----------|
| ACTIVIDAD CURRICULAR: | Adquisición de Habilidades para el Bienestar Personal | | |
| LÍNEA | Salud Mental y Bienestar | | |
| CÓDIGO | CFG1450-1, CFG1450-2 | 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 |
|--|
| <p>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.</p> <p>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.</p> |

| 3) COMPETENCIA GÉNÉRICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE | |
|---|---|
| COMPETENCIA GÉNÉRICA | 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 | <p>Flexibilizar su postura frente a un tema determinado, atendiendo razones y evidencias presentadas por los/las demás. (Nivel de dominio básico)</p> <p>Justificar resultados y procedimientos, entregando evidencias que dan validez a su postura. (Nivel de dominio básico)</p> <p>Proponer alternativas de solución, desde el análisis crítico de la información, situación o contexto. (Nivel de dominio comprensivo)</p> <p>Argumentar sus conclusiones sobre la base de evidencias y del análisis crítico de distintas fuentes de información. (Nivel de dominio comprensivo)</p> |
| 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 | <p>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).</p> <p>Explicar sus fortalezas y debilidades para lograr aprendizajes efectivos dentro de una actividad curricular o en el contexto universitario. (Nivel de dominio básico)</p> <p>Seleccionar responsablemente estrategias de aprendizaje efectivas considerando sus necesidades de aprendizaje y las retroalimentaciones recibidas. (Nivel de dominio comprensivo)</p> <p>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)</p> <p>Demostrar autonomía y permanencia en la gestión de sus recursos cognitivos y metacognitivos para aprender en diversos contextos. (Nivel de dominio intuitivo)</p> |

| | |
|--|--|
| | 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 displacenteras: 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 |
|--|
| <p>Se contemplará un trabajo sincrónico como también asincrónico.</p> <p>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.</p> |

| 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 75% 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 | |
|--|--|
| <p>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.</p> <p>El curso contempla:</p> <p>40% nota por realización de Fichas Semanales (Se evaluarán 13 fichas)</p> <p>30% por la realización de Registro Semanal del uso de habilidades (Se evaluarán 13 registros).</p> <p>30% por asistencia y participación.</p> <p>En caso de no cumplirse un 75% de esta, tendrán que rendir una Prueba Integrativa.</p> <p>El curso se aprueba con nota final sobre 4.0</p> | |

| 8) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA | | |
|-----------------------------|---|--|
| UNIDAD | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | TIPO DE RECURSO |
| 1 | <p>Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el Terapeuta. Buenos Aires: Tres Olas.</p> <p>Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el/la consultante. Buenos Aires: Tres Olas.</p> <p>Manual de entrenamiento en habilidades. Fundación Foro.</p> <p>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</p> | Estará en soporte digital a través del sitio del curso en UCampus, las páginas que se señalen como referencia. |
| 2 | <p>Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el Terapeuta. Buenos Aires: Tres Olas.</p> <p>Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el/la consultante. Buenos Aires: Tres Olas.</p> <p>Manual de entrenamiento en habilidades. Fundación Foro.</p> <p>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</p> | Estará en soporte digital a través del sitio del curso en UCampus, las páginas que se señalen como referencia. |
| 3 | <p>Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el Terapeuta. Buenos Aires: Tres Olas.</p> <p>Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el/la consultante. Buenos Aires: Tres Olas.</p> <p>Manual de entrenamiento en habilidades. Fundación Foro.</p> <p>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</p> | Estará en soporte digital a través del sitio del curso en UCampus, las páginas que se señalen como referencia. |
| 4 | <p>Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el Terapeuta. Buenos Aires: Tres Olas.</p> <p>Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el/la consultante. Buenos Aires: Tres Olas.</p> <p>Manual de entrenamiento en habilidades. Fundación Foro.</p> <p>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</p> | Estará en soporte digital a través del sitio del curso en UCampus, las páginas que se señalen como referencia. |
| 5 | <p>Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el Terapeuta. Buenos Aires: Tres Olas.</p> <p>Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el/la consultante. Buenos Aires: Tres Olas.</p> <p>Manual de entrenamiento en habilidades. Fundación Foro.</p> <p>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</p> | 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 | <ul style="list-style-type: none"> ● 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. |

| | |
|---------------------------------------|--|
| 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 |

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, niños, adolescentes y jóvenes LGBTIQ+ 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 360º <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
- APP Calma