

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	Formación Transversal		
CÓDIGO	CFG1230	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 hrs.	1,5 hrs.	3 hrs.	

2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
<p>Curso orientado al aprendizaje de herramientas, que cuentan con evidencia respecto a su aporte al bienestar psicológico individual y colectivo. Los/as estudiantes podrán aprender habilidades socioemocionales que les servirán a sobrellevar momentos emocionales difíciles e incrementar 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 promoverá un espacio de reflexión y puesta en práctica de habilidades, lo que aporta al desarrollo profesional y personal, potenciando capacidad de autonomía y liderazgo.</p>

3) COMPETENCIA GÉNERICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
COMPETENCIA GÉNERICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
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)

<p>Aprendizaje Autónomo y Permanente</p>	<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). 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).</p>
--	--

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)	2 semanas	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.

<p>3.- Tolerancia al Malestar</p>	<p>3 semanas</p>	<p>Corresponde a la capacidad de tolerar y salir adelante ante situaciones de crisis emocional sin empeorar las cosas.</p>	<p>Demostrar a través de la Ficha Semanal y Registro Semanal la práctica de la habilidad de esa semana y su adecuada comprensión</p>	<p>Hábitos y fuerza de voluntad, Habilidades para Sobrevivir a las crisis (TIPP, Salvara, ACEPTAS, STOP, Calmarse con 5 sentidos, Kit de emergencias). Aceptación Radical.</p>
<p>4.- Regulación emocional</p>	<p>3 semanas</p>	<p>Implica conocer nuestras emociones y revisar diferentes estrategias para su adecuada administración</p>	<p>Demostrar a través de la Ficha Semanal y Registro Semanal la práctica de la habilidad de esa semana y su adecuada comprensión</p>	<p>Elegir la Atención y Práctica de la Gratitude. El modelo de las emociones. Acumular experiencias positivas. Identificando pensamientos que no ayudan: Verificar los Hechos. Manejando emociones displacenteras: Acción Opuesta. Resolución de Problemas</p>
<p>5.- Efectividad Interpersonal</p>	<p>2 semanas</p>	<p>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</p>	<p>Demostrar a través de la Ficha Semanal y Registro Semanal la práctica de la habilidad de esa semana y su adecuada comprensión</p>	<p>Efectividad en los objetivos: DEAR MAN.</p>

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.

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
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.	Prueba Integrativa	En caso de no cumplir con el 75% de asistencia mínima, el o la estudiante tendrá que realizar una evaluación escrita y sincrónica al final de curso, la cual contemplará todos los contenidos del curso. La nota de esta evaluación reemplazará la nota de asistencia.	30%*

6) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

El curso contempla:

40% nota por realización de Fichas Semanales (Se evaluarán las mejores 11 de 12 fichas entregadas)

30% por la realización de Registro Semanal del uso de habilidades

30% por asistencia y participación en la clase.

En caso de no cumplirse un 75% de asistencia al curso, tendrán que rendir una Prueba Integrativa para reemplazar la nota de asistencia.

El curso se aprueba con nota final sobre 4.0

7) 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.

8) 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	Fabiola Pérez, Claudia Prado, Francisca Ramos
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	