

Programa y Planificación de

Capacitación Escuela de Salud Universidad O'Higgins

I. Actividad Curricular y Carga Horaria

Nombre del curso		
Curso: Desarrollo de Habilidades Socioemocionales para el ámbito personal y laboral		
Total de Horas de Dedicación	Horas Directas	Horas Indirectas
35	20	15
Dirigido a		
Cuidadores/as asociados a organizaciones sociales		
Modalidad		
En línea, sincrónico		
Propósito general del curso		
Este curso tiene como propósito entregar a los y las participantes herramientas para el desarrollo de habilidades socioemocionales, tanto en el ámbito personal como en la gestión del cuidado. A través del aprendizaje y la práctica los y las estudiantes podrán fortalecer su capacidad para tolerar el malestar emocional, mejorar su regulación emocional y aplicar estrategias que favorezcan relaciones interpersonales más efectivas.		
Resultados de Aprendizaje (RA)		
1. Comprenden la importancia de las habilidades socioemocionales en el ámbito personal. 2. Aplican prácticas de atención plena para la regulación emocional. 3. Aplican técnicas de tolerancia al malestar, aceptación de la realidad y redirección de la mente, favoreciendo una actitud de disposición abierta ante situaciones difíciles. 4. Aplican estrategias para la regulación emocional en su vida diaria. 5. Aplican estrategias de comunicación efectiva y habilidades interpersonales para fortalecer sus relaciones interpersonales y en el ámbito del cuidado.		

II. Antecedentes generales del semestre en curso.

N° Total de Semanas del Curso	Horario / Bloque horario	Horas Semanales	Horas Directas semanales	Horas Indirectas semanales
10	Lunes 19:00 a 20:30	3,5	1,5	2
Coordinador/a del curso				
Escuela de Salud, Claudia Silva				
Equipo Docente				
Alma Salamé, Psicóloga mención en Psicología Clínica Javiera González, Psicóloga				

III. Unidades, Contenidos y Actividades

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
0	Comprenden la importancia de las habilidades socioemocionales en el ámbito personal	Introducción a la Adquisición de habilidades	1
Contenidos		Indicadores de logro	
1. Relevancia de aprender habilidades socioemocionales. 2. El estrés: Una mirada diferente 3. Dialéctica		- Reconoce la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales, su impacto en el bienestar y la vida cotidiana. - Analiza el estrés desde una perspectiva diferente, identificando sus efectos y estrategias para manejarlo de manera adaptativa. - Aplica el pensamiento dialéctico, demostrando la capacidad de integrar perspectivas opuestas y encontrar un equilibrio en la toma de decisiones y la regulación emocional.	

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
---------------------	--	---------------------	---------------------

1	Aplican prácticas de atención plena para la regulación emocional	Atención Plena	2
Contenidos		Indicadores de logro	
1. Atención Plena I - ¿Por qué practicar atención plena? Tres estados de la mente. - Habilidades Qué: Observar, Describir y Participar 2. Atención Plena II - Habilidades Cómo: Una cosa a la vez, Sin juzgar y Efectividad		- Identifica los principios de la atención plena y su relación con la regulación emocional. - Practica al menos dos técnicas de atención plena para situaciones de estrés o malestar emocional. - Reflexiona sobre su experiencia en la práctica de la atención plena.	

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
2	Aplican técnicas de tolerancia al malestar, aceptación de la realidad y redirección de la mente, favoreciendo una actitud de disposición abierta ante situaciones difíciles.	Tolerancia al malestar	2
Contenidos		Indicadores de logro	
1. Tolerancia al Malestar I - Tolerar el Malestar: ¿Por qué? - Termómetro - Cálmate con 5 sentidos - TIP - KIT de Emergencia 2. Tolerancia al Malestar II - Aceptación de la Realidad: ¿Por qué? - Aceptación Radical - Redireccionar la Mente - Disposición Abierta		-Aplica en su contexto personal al menos tres estrategias de tolerancia al malestar y aceptación de la realidad para situaciones de estrés o frustración.	

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
---------------------	--	---------------------	---------------------

3	Aplican estrategias para la regulación emocional en su vida diaria.	Regulación emocional	3
Contenidos		Indicadores de logro	
1. Regulación Emocional I - Modelo de la Ola - Reducción de vulnerabilidad emocional - ACA CUIDA 2. Regulación Emocional II Pensamientos Automáticos Verificación de Hechos 3. Regulación Emocional III Acción Opuesta Resolución de problemas		- Emplea estrategias de regulación emocional como el modelo de la Ola, la reducción de vulnerabilidad emocional y ACA CUIDA. - Emplea estrategias de regulación emocional: Pensamientos automáticos, verificación de hechos. - Emplea estrategias de regulación emocional: acción opuesta, resolución de problemas.	

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
4	Aplican estrategias de comunicación efectiva y habilidades interpersonales para fortalecer sus relaciones interpersonales y en el ámbito del cuidado.	Efectividad Interpersonal	2
Contenidos		Indicadores de logro	
Efectividad interpersonal I - Metas - Intensidad de pedido - Dear Man Efectividad interpersonal II - Give - Vida - Jornada de cierre		- Identifica metas claras en la comunicación, considerando sus necesidades y las del entorno de cuidado. - Comprende la importancia de adecuar la intensidad de sus peticiones. - Utiliza la estrategia DEAR MAN y su adecuación a las situaciones de interacción social. - Utiliza las técnicas GIVE y VIDA para fortalecer la empatía, la validación emocional y la conexión en sus relaciones interpersonales. - Reflexiona sobre la importancia de la efectividad interpersonal, su impacto en la calidad del cuidado y en su bienestar personal.	

IV. Metodologías, Evaluaciones y Requisitos de Aprobación

Metodologías y Recursos de Enseñanza - Aprendizaje	Evaluaciones del Curso y Requisitos de Aprobación
Sesiones expositivas online, cuadernillos de trabajo personal y actividades participativas en clases.	Para aprobar el curso, se evaluará en escala de 1,0 a 7,0. Los participantes deberán aprobar con nota 4.0 (cuatro punto cero) en una escala del 60% de exigencia. Debe cumplir con una asistencia mínima de un 80%

V. Bibliografía

Bibliografía

I. Calendarización de actividades semana a semana

Semana / Fecha*	Contenidos y Metodología	Actividades de evaluación diagnóstica, formativa y/o sumativa
<i>Semana 1</i> <i>21 de abril</i>	1. Relevancia de aprender habilidades socioemocionales. 2. El estrés: Una mirada diferente 3. Dialéctica	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>
<i>Semana 2</i> <i>28 de abril</i>	1. Atención Plena I - ¿Por qué practicar atención plena? Tres estados de la mente. - Habilidades Qué: Observar, Describir y Participar	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>
<i>Semana 3</i> <i>05 de mayo</i>	2. Atención Plena II - Habilidades Cómo: Una cosa a la vez, Sin juzgar y Efectividad	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>
<i>Semana 4</i> <i>12 de mayo</i>	1. Tolerancia al Malestar I - Tolerar el Malestar: ¿Por qué? - Termómetro - Cálmate con 5 sentidos - TIP - KIT de Emergencia	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>
<i>Semana 5</i> <i>19 de mayo</i>	Tolerancia al Malestar II - Aceptación de la Realidad: ¿Por qué? - Aceptación Radical - Redireccionar la Mente - Disposición Abierta	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>
<i>Semana 6</i> <i>26 de mayo</i>	1. Regulación Emocional I - Modelo de la Ola - Reducción de vulnerabilidad emocional - ACA CUIDA	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>
<i>Semana 7</i> <i>02 de junio</i>	Regulación Emocional II Pensamientos Automáticos Verificación de Hechos	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>

<i>Semana 8</i> <i>09 de junio</i>	3. Regulación Emocional III Acción Opuesta Resolución de problemas	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>
<i>Semana 9</i> <i>16 de junio</i>	Efectividad interpersonal I - Metas - Intensidad de pedido - Dear Man	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>
<i>Semana 10</i> <i>23 de junio</i>	Efectividad interpersonal II - Give - Vida	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>