

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
ACTIVIDAD CURRICULAR:	Adquisición de Habilidades para el Bienestar Personal		
NOMBRE DOCENTE	Claudia Prado Beltrán		
CAMPUS (día y jornada am/pm)	Sección Online, Miércoles AM		
LINEA	Formación Transversal		
CÓDIGO	CFG1450-1, CFG1450-2, CFG1450-3	TIPO DE ACTIVIDAD	Electiva
CRÉDITOS SCT-Chile	3	SEMANAS	15
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
El curso está orientado al aprendizaje y práctica de herramientas socioemocionales basadas en evidencia, las cuales aportarán al bienestar de los y las estudiantes y al manejo de situaciones personales, académicas y laborales con mayor efectividad. Dentro de las habilidades que se abordarán, se encuentran estrategias para resolver problemas, tolerar el malestar, desarrollar la capacidad de atención plena, regular emociones y lograr una mayor efectividad en las relaciones interpersonales. Además, conocerán temáticas centrales para el desarrollo personal como lo son la resiliencia, el manejo del estrés, la gratitud y el autoconocimiento, entre otras. En este curso las y los estudiantes encontrarán un espacio de reflexión y entrenamiento de las habilidades aprendidas, las que aportarán 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
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	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	4 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	2 semanas	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. Efectividad en la relación: GIVE Efectividad en el autorrespeto: VIDA

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Se contempla 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 de la práctica de las estrategias y el 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
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 (Fichas de Participación en Clases)	30%
Puesta en práctica semanal de las habilidades enseñadas en el curso.	Autoevaluación	A través del instrumento "Pauta de Registro Semanal" el cual se entrega al estudiante al finalizar cada clase para que la entregue la semana siguiente.	30%
Reflexión de la puesta en práctica, logrando mostrar la adquisición de la habilidad.	Trabajo reflexivo individual	A través del instrumento "Ejercicio de Fortalecimiento Semanal" el cual se entrega al estudiante al finalizar cada clase para que la entregue 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 al final de curso, el cual contempla 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 Ejercicios de Fortalecimiento Semanal

30% por la realización de Pauta de registro diario del uso de habilidades

30% por Asistencia y Fichas de Participación en clases.

En caso de no cumplirse un 75% de esta, tendrán que rendir una Prueba Integrativa.

El curso se aprueba con nota final sobre 4.0

7) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
1,2,3,4,5	Linehan, M. (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el Terapeuta. (P. Gagliesi, Trad.)Buenos Aires: Tres Olas. Linehan, M. (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el/la consultante. Buenos Aires: Tres Olas. 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	Linehan, M. (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el Terapeuta. (P. Gagliesi, Trad.)Buenos Aires: Tres Olas. Linehan, M. (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.

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Claudia Prado, Fabiola Pérez y Francisca Ramos
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Coordinación de Programa Formación General
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	Abril 2025

CRONOGRAMA

Clase	Semana	Módulo	Temática	Entrega de Evaluación/ Actividad
0	Miércoles 26/03	Bienvenida	Reconocimiento de situaciones/dificultades emocionales que viven los/as estudiantes universitarios. Construcción de espacio seguro	Scanner personal y Ficha de participación en Clase 0 (No evaluada)
1	Miércoles 02/04	Introducción- Estrés y Resiliencia.	Introducción al curso ¿Por qué y para qué aprender habilidades? Estrés y Resiliencia. Presentación de programa y metodología de evaluación. Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 1	Ficha de participación de Clase 1
2	Miércoles 09/04	Atención Plena	Dialéctica, metas y valores. Mindfulness: Estado de la mente Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 2/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 2	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 1/ Ficha de participación de Clase 2
3	Miércoles 16/04	Atención Plena	Atención Plena: Habilidades QUÉ. Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 3/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 3	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal y pauta de registro diario clase 2/ Ficha de participación de Clase 3
4	Miércoles 23/04	Atención Plena	Atención Plena: Habilidades CÓMO Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 4/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 4	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal y pauta de registro diario clase 3/ Ficha de participación de Clase 4
5	Miércoles 30/04	Tolerancia al Malestar	Introducción a la Tolerancia al Malestar (Hábitos y fuerza de voluntad) / Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal y pauta de registro diario

			clase 5/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 5	clase 4/ Ficha de participación de Clase 5
6	Miércoles 07/05	Tolerancia al Malestar	Tolerancia al Malestar y Sobrevivir a la crisis I y II. / Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 6/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 6	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal y pauta de registro diario clase 5/ Ficha de participación de Clase 6
7	Miércoles 14/05	Tolerancia al Malestar	Aceptación Radical / Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 7/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 7	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal y pauta de registro diario clase 6/ Ficha de participación de Clase 7
	Miércoles 21/05		FERIADO	
	Miércoles 28/05		RECESO	
8	Miércoles 04/06	Tolerancia al Malestar	Elegir la Atención y Práctica de la Gratitude Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 8/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 8	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal y pauta de registro diario clase 7/ Ficha de participación de Clase 8
9	Miércoles 11/06	Regulación Emocional	El modelo de las emociones. Acumular experiencias positivas. Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 9/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 9	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal y pauta de registro diario clase 8/ Ficha de participación de Clase 9
10	Miércoles 18/06	Regulación Emocional	Identificando pensamientos que no ayudan: Verificar los Hechos Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 10/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 10	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal y pauta de registro diario clase 9/ Ficha de participación de Clase 10
11	Miércoles 25/06	Regulación Emocional	Manejando emociones displacenteras: Acción	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal y pauta de

			Opuesta y Resolución de Problemas Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 11/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 11	registro diario clase 10/ Ficha de participación de Clase 11
12	Miércoles 02/07	Efectividad Interpersonal	Desarrollando habilidades de efectividad interpersonal: DEAR MAN Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 12/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 12	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal y pauta de registro diario clase 11/ Ficha de participación de Clase 12
13	Miércoles 09/07	Efectividad Interpersonal	Desarrollando habilidades de efectividad interpersonal: GIVE + VIDA Anuncio Ejercicio de Fortalecimiento semanal clase 13/ Anuncio Pauta de Registro diario Clase 13	Entrega Ejercicio de Fortalecimiento semanal y pauta de registro diario clase 12/ Ficha de participación de Clase 13 (**Fecha de entregar por confirmar)
	Miércoles 23/07		Prueba Integrativa.	

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.
- 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.
- Centro Cantares: ubicado en la ciudad de Rancagua. <https://www.ctcantares.cl/>. Whatsapp: +56982530958

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 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 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.
- <https://aquicontigo.uestatales.cl/> plataforma en donde se reúnen acciones para cuidar la salud mental.
- APP Cuido mi ánimo