

CFG Adquisición de Habilidades para el Bienestar Personal

CRONOGRAMA

Clase	Semana	Módulo	Temática	Entrega de Evaluación/ Actividad
1	Jueves 27/03	Introducción	Introducción al curso ¿Por qué y para qué aprender habilidades? Estrés y Resiliencia. Presentación de programa y metodología de evaluación. Anuncio Ficha Fortalecimiento 1	
2	03/04	Introducción	Dialéctica Anuncio Ficha Fortalecimiento 2	Ficha Fortalecimiento 1
3	10/04	Introducción	Metas y valores. Anuncio Ficha Fortalecimiento 3	Ficha Fortalecimiento 2
4	17/04	Atención Plena	Mindfulness: Estado de la mente Habilidades QUÉ. Anuncio Ficha Fortalecimiento 4 y Registro Diario Semana 4	Ficha Fortalecimiento 3
5	24/04	Atención Plena	Atención Plena: Habilidades CÓMO Anuncio Ficha Fortalecimiento 5 y Registro Diario Semana 5	Ficha Fortalecimiento 4 Registro Diario Semana 4
	01/05		FERIADO	
6	08/05	Tolerancia al Malestar	Fuerza de Voluntad Tolerancia al Malestar y Sobrevivir a la crisis I. Anuncio Ficha Fortalecimiento 6 y Registro Diario Semana 6	Ficha Fortalecimiento 5 Registro Diario Semana 5
7	15/05	Tolerancia al Malestar	Tolerancia al Malestar y Sobrevivir a la crisis II. Anuncio Ficha Fortalecimiento 7 y Registro Diario Semana 7	Ficha Fortalecimiento 6 Registro Diario Semana 6
8	22/05	Tolerancia al Malestar	Tolerancia al Malestar y Aceptación de la Realidad. Anuncio Ficha Fortalecimiento 8 y Registro Diario Semana 8	Ficha Fortalecimiento 7 Registro Diario Semana 7
	29/05	SEMANA DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO Y AUTOCUIDADO		

9	05/06		El modelo de las emociones. Acumular experiencias positivas. Anuncio Ficha Fortalecimiento 9 y Registro Diario Semana 9	Ficha Fortalecimiento 8 Registro Diario Semana 8
10	12/06	Regulación Emocional	Identificando pensamientos que no ayudan: Verificar los Hechos Anuncio Ficha Fortalecimiento 10 y Registro Diario Semana 10	Ficha Fortalecimiento 9 Registro Diario Semana 9
11	19/06	Regulación Emocional	Elegir la Atención y Práctica de la Gratitude Anuncio Ficha Fortalecimiento 11 y Registro Diario Semana 11	Ficha Fortalecimiento 10 Registro Diario Semana 10
12	26/06	Regulación Emocional	Manejando emociones displacenteras: Acción Opuesta y Resolución de Problemas Anuncio Ficha Fortalecimiento 12 y Registro Diario Semana 12	Ficha Fortalecimiento 11 Registro Diario Semana 11
13	03/07	Efectividad Interpersonal	Desarrollando habilidades de efectividad interpersonal: DEAR MAN + Intensidad del Pedido Anuncio Ficha Fortalecimiento 13 y Registro Diario Semana 13	Ficha Fortalecimiento 12 Registro Diario Semana 12
14	10/07	Efectividad Interpersonal	Desarrollando habilidades de efectividad interpersonal: GIVE + VIDA Anuncio Ficha Fortalecimiento 14 y Registro Diario Semana 14	Ficha Fortalecimiento 13 Registro Diario Semana 13
	17/07		Prueba Integrativa.	Ficha Fortalecimiento 14 Registro Diario Semana 14

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.
- Centro de Salud Mental Rancagua: www.saludmentalrancagua.cl
- Psiconecta: www.https://psiconecta.org
- Psicólogos por Chile: <https://psicologosxchile.cl/reserva-tu-hora/>
- Atención Psicológica en ACHS: <https://www.achs.cl/salud-no-laboral/salud-mental>

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", página 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 360º: Iniciativa que busca promover y velar por el bienestar global de las y los estudiantes de la UOH
<https://www.instagram.com/uoh360/>
- Sitio web Dirección de Salud Mental UOH, en donde encontraras información y recursos que favorecen tu bienestar y salud mental.
<https://www.uoh.cl/saludmental/>
- APP Cuida tu ánimo
https://play.google.com/store/apps/details?id=cl.msproyectos.cuidatuanimov5&hl=es_CL&pli=1
- Aquí contigo: Página web con recursos de salud mental creada por el Consorcio de Universidades Estatales de Chile
<https://aquicontigo.uestatales.cl/>