

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
ACTIVIDAD CURRICULAR:	Mindfulness para el manejo del estrés y ansiedad		
LINEA	Formación Transversal		
CÓDIGO	CFG2290	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>El mindfulness nos permite reducir el estrés y la ansiedad, a través de prácticas que nos permite sostener nuestras emociones y pensamientos libres de juicio. En este CFG se realizarán distintas, prácticas relacionadas con los sentidos humanos y técnicas de respiración que nos conlleva a permanecer en el presente, también llamado el aquí y el ahora, ayudándonos a saborear el momento, conectar con nuestro cuerpo, reconocernos y sentir nuestro entorno.</p> <p>La experiencia del mindfulness, ha sido demostrada con investigaciones científicas y la práctica constante de esta, puede moldear nuestros cerebros mejorando nuestra salud mental y física</p>

3) COMPETENCIA GÉNERICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
COMPETENCIA GÉNERICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
Aprendizaje Autónomo y permanente Aprendizaje Autónomo y permanente	Practicar las diferentes técnicas de mindfulness para el estrés y ansiedad
	Identificar y reconocer la reacción del cuerpo frente a distintas emociones y pensamientos

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				
2				
3				

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
<p>La metodología usada es a través de coaching grupal, clases expositiva para dar a conocer evaluaciones</p> <p>Las clases son 100% prácticas respondiendo las inquietudes de los alumnos..</p>

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN			
RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
		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.
Seleccionar técnicas de mindfulness que mejor le acomode al alumno para involucrarse en	Práctica contemplativa y trabajo escrito	Trabajo escrito a mano, entregado en fotografía (se entrega Pauta de trabajo)	30%

el momento presente			
Identificar y reconocer la reacción del cuerpo frente a distintas emociones y pensamientos	Práctica contemplativa y trabajo escrito	trabajo escrito a mano, entregado en fotografía (se entrega Pauta trabajo)	35%
Practicar las diferentes técnicas de mindfulness para el estrés y ansiedad	Prácticas presenciales en clases	Participación en clases (Acumulado)	35%

6) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> 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. No entregar un trabajo = reprobado Asistencia obligatoria de 70%, condición de aprobación Participación activa en las clases prácticas La inasistencia a una prueba se evaluará con nota 1.0, salvo en el caso de los estudiantes que presenten un justificativo de la DAE

7) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA		
UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
Indique el número de la Unidad	Indicar los recursos bibliográficos obligatorios, para los cuales se debe verificar su existencia y acceso en el sistema de bibliotecas UOH. Se deben declarar de forma normalizada, de preferencia en el estilo APA u otro de relevancia disciplinar (Vancouver u otro). En el caso de recursos bibliográficos transversales a varias unidades (un libro, por ejemplo), desglose las referencias en los capítulos o secciones que corresponda a la unidad.	Indique si el recurso está en soporte digital y/o físico.

8) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA		
UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
Indique el número de la Unidad	Indicar los recursos bibliográficos complementarios. Se deben declarar de forma normalizada, de preferencia en el estilo APA u otro de relevancia disciplinar (Vancouver u otro). Verifique su accesibilidad y derechos de reproducción.	Indique si el recurso está en soporte digital y/o físico.

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Catalina Cuadra
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Coordinación de Formación General
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	Marzo 2023