

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
Actividad curricular	Journaling: La escritura como un mapa personal		
Nombre docente	Gabriela Paz Morales Urrutia		
Campus	Rancagua		
Horario (día y jornada am/pm)	am		
Requerimientos (materiales, espacio/sala, traslado)	Sala con computador y proyector		
Línea	Formación Transversal		
Código	CFG	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
Este curso se imparte en modalidad presencial, es de carácter teórico práctico, donde se utilizará una metodología de ejercicios de comunicación intrapersonal mediante la escritura a mano, con el fin de promover la organización del pensamiento. El curso ofrece una experiencia de salud mental de autoconocimiento que buscar otorgar métodos que promuevan la gestión emocional de los, las y les estudiantes. Con este objetivo, se ofrecerán distintas potencialidades del soporte del journaling personal como una herramienta concreta de uso permanente, que puede contribuir al desarrollo personal de los/as estudiantes, favoreciendo la toma de decisiones conscientes

3) COMPETENCIA GÉNERICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
COMPETENCIA GÉNERICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
PENSAMIENTO CRÍTICO Está entendido como el hábito mental de pensar bien, aplicar estándares intelectuales apropiados a su pensamiento, requiriendo el desarrollo de criterios y estándares adecuados para analizar y evaluar su propio pensamiento con el objetivo de mejorar su calidad. Se trata de un pensamiento orientado a la comprensión de	Desbloquear la mente a través del ejercicio escritural a mano. Adquirir el hábito de la escritura a mano como una herramienta de organización del pensamiento

problemas, la evaluación de alternativas, y la decisión y resolución de estos	
EMPREDIMIENTO E INNOVACIÓN Es la habilidad de proponer proyectos, comprometiendo recursos y asumiendo riesgos, con el fin de explotar una oportunidad que permita modificar positivamente su entorno, o innovar por medio del proceso de transformación de las ideas en riqueza y/o valor.	Elaborar estrategias de organización, pertinentes y creativas ante los desafíos. A través de la evaluación de oportunidades propias y del entorno en función de las necesidades sus propias necesidades o aquellas expresadas por otras personas o grupos reales

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.
I Creación del Journaling	5	Desbloquear la mente a través del ejercicio escritural a mano	Elaborar estrategias de organización, pertinentes y creativas ante los desafíos. A través de la evaluación de oportunidades propias y del entorno en función de las necesidades sus propias necesidades o grupos reales.	Se explican de manera teórica los beneficios del journaling. Durante esta unidad se ofrecerá una variedad de técnicas de journaling tanto para desbloquear la mente como para organizar el pensamiento.
II Los beneficios de la escritura a mano	5	Adquirir el hábito de la escritura a mano como una herramienta de organización del pensamiento	La persona estudiante adquiere el hábito de escribir a mano	Se explican de manera teórica los beneficios de la escritura a mano. Se realizan ejercicios concretos que fortalecen el hábito de la Manu escritura. Se entregan herramientas que facilitan la adquisición de la rutina escritural.
III Reconociendo y visualizando objetivos	5	Elaborar estrategias de organización, pertinentes y creativas ante los desafíos. A través de la evaluación de oportunidades propias y del entorno en función de las necesidades sus propias necesidades o grupos reales.	Los, las y les estudiantes realizan una pauta personal de objetivos de vida y una planificación para llevarlos a cabo	Se explica de manera teórica qué es la visualización de objetivos. Se enseñan distintas técnicas para plasmar en papel las metas personales. Se facilita la reflexión y organización del pensamiento en torno a los objetivos personales

5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Indicar los recursos y metodologías de enseñanza y aprendizaje, tales como clases expositivas, experiencias de aprendizaje basado en proyectos o problemas, aprendizaje servicio, mapas conceptuales, análisis de textos, debate, simulación, laboratorios, talleres, trabajo en terreno, trabajo en equipo, elaboración de informes, análisis de casos, etc. Indicar asimismo si se emplean instrumentos, software, documentaciones u otros recursos clave para el desarrollo de las actividades y logros de aprendizaje.

Clase expositiva: instancia sincrónica de presentación de los contenidos del curso por parte de la profesora en el bloque de clases.

Ejercicios escriturales: clase a clase se realizan actividades sincrónicas que permiten experimentar los contenidos durante la sesión.

Lecturas: Se comparten lecturas que nutren, inspiran, ejemplifican o ahondan en los contenidos trabajados en las horas sincrónicas con estudiantes del curso.

Journaling poético: Actividad asincrónica del estudiante, en que realiza escritura automática en verso libre o poesía visual, donde expresa ideas, emociones o pensamientos, utilizando la poesía en el soporte físico concreto de un diario, croquera o cuaderno personal, destinado al curso.

Bullet Journal: Cada estudiante creará un sistema analógico de organización personal basado en listas y viñetas.

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.
Desbloquear la mente a través del ejercicio escritural a mano.	Se evalúa la construcción activa del cuaderno personal	Rúbricas: Evaluación detallada y específica de diferentes aspectos del journaling personal. Incluyendo criterios como claridad en la expresión, reflexión profunda, conexión con experiencias personales, creatividad en el enfoque, etc.	50%
Adquirir el hábito de la escritura a mano como una herramienta de	La persona estudiante logra crear glosario emocional y hacer seguimiento de su mundo emocional en el tiempo.	Entrevistas individuales: Entrevistas individuales con los estudiantes para discutir su progreso en el journaling personal en relación a la alfabetización emocional. Durante estas entrevistas, se	30%

organización del pensamiento		proporcionará retroalimentación personalizada, identificar áreas de mejora y discutir estrategias para fortalecer la práctica de journaling de cada estudiante	
Elabora estrategias de organización, pertinentes y creativas ante los desafíos. A través de la evaluación de oportunidades propias y del entorno en función de las necesidades sus propias necesidades o aquellas expresadas por otras personas o grupos reales.	La persona estudiante crea un panel personal hacia el futuro.	Pauta de cotejo: Se evaluará aspectos específicos del journaling personal plasmados en un panel resumen del journaling persona, una lista de elementos que de a través de una lista de elementos que los estudiantes incluyan en sus entradas de diario, como uso de técnicas de escritura específicas, incorporación de reflexiones personales, referencias a material de lectura asignado, etc.	20%

6) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

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.

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.

Ya que este es un curso de carácter práctico se exige un mínimo del 75% de asistencia a las sesiones sincrónicas con la profesora. Se debe tener una participación regular, demostrar interés en las actividades y realizarlas.

Fecha Evaluaciones Se evalúa la construcción activa del cuaderno personal. **22 de abril**

Glosario emocional y seguimiento de su mundo emocional en el tiempo. **20 de Mayo**

Panel personal hacia el futuro. **17 de Junio**

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.
I	Goleman, Daniel, Kaufman, Paul- Ray, Michael. (2009). El espíritu creativo. Zeta	Digital
II Y III	Goleman, Daniel. Vergara. (1996). La inteligencia emocional.	Digital

8) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
I,II Y III	Álvarez, Alexandra. (2008) Poética del habla cotidiana. Mérida: Consejo de publicaciones de la Universidad de Los Andes.	Digital

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Gabriela Paz Morales Urrutia
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Coordinación de Programa Formación General
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	Abril 2025