

## PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL

| 1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR               |                                                |                                   |          |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|----------|
| <b>Actividad curricular</b>                                | Journaling: La escritura como un mapa personal |                                   |          |
| <b>Nombre docente</b>                                      | Gabriela Paz Morales Urrutia                   |                                   |          |
| <b>Campus</b>                                              | Rancagua                                       |                                   |          |
| <b>Horario (día y jornada am/pm)</b>                       | am                                             |                                   |          |
| <b>Requerimientos (materiales, espacio/sala, traslado)</b> | Sala con computador y proyector                |                                   |          |
| <b>Línea</b>                                               | Formación Transversal                          |                                   |          |
| <b>Código</b>                                              | CFG                                            | <b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>          | Electiva |
| <b>Créditos SCT-Chile</b>                                  | 3                                              | <b>SEMANAS</b>                    | 15       |
| TIEMPO DE DEDICACIÓN SEMANAL                               |                                                |                                   |          |
| <b>TIEMPO DE DEDICACIÓN TOTAL</b>                          | <b>TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA</b>              | <b>TIEMPO DE TRABAJO AUTÓNOMO</b> |          |
| 4,5 hrs.                                                   | 1,5 hrs.                                       | 3 hrs.                            |          |

| 2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> <p>El curso ofrece una experiencia de salud mental de autoconocimiento que busca 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</p> |

| 3) COMPETENCIA GÉNERICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETENCIA GÉNERICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | RESULTADOS DE APRENDIZAJE                                                                                                                                                   |
| <b>PENSAMIENTO CRÍTICO</b> <p>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</p> | <p>Desbloquear la mente a través del ejercicio escritural a mano.</p> <p>Adquirir el hábito de la escritura a mano como una herramienta de organización del pensamiento</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| problemas, la evaluación de alternativas, y la decisión y resolución de estos                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>EMPREDIMIENTO E INNOVACIÓN</b></p> <p>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.</p> | <p>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</p> |

| 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. | <p>Se explican de manera teórica los beneficios del journaling.</p> <p>Durante esta unidad se ofrecerá una variedad de técnicas de journaling tanto para desbloquear la mente como para organizar el pensamiento.</p>                                         |
| 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                                                                                                                                                              | <p>Se explican de manera teórica los beneficios de la escritura a mano.</p> <p>Se realizan ejercicios concretos que fortalecen el hábito de la Manu escritura.</p> <p>Se entregan herramientas que facilitan la adquisición de la rutina escritural.</p>      |
| 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                                                                                                    | <p>Se explica de manera teórica qué es la visualización de objetivos.</p> <p>Se enseñan distintas técnicas para plasmar en papel las metas personales.</p> <p>Se facilita la reflexión y organización del pensamiento en torno a los objetivos personales</p> |

## 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. **14 de octubre**

Glosario emocional y seguimiento de su mundo emocional en el tiempo. **10 de septiembre.**

Panel personal hacia el futuro. **05 de noviembre.**

## 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<br>DEL DISEÑO | Gabriela Paz Morales Urrutia               |
| RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN             | Coordinación de Programa Formación General |
| FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA             | AGOSTO 2025                                |