

## Programa de Curso de Educación Continua: Desarrollo de Habilidades Socioemocionales para el ámbito personal y laboral

### I. Actividad Curricular y Carga Horaria

Nombre del curso		
Curso: Desarrollo de Habilidades Socioemocionales para el ámbito personal y laboral		
Total de Horas de Dedicación	Horas Directas	Horas Indirectas
35	20	15
Dirigido a		
Cuidadores/as asociados a organizaciones sociales		
Modalidad		
Presencial		
Propósito general del curso		
Este curso tiene como propósito entregar a los y las participantes herramientas para el desarrollo de habilidades socioemocionales, tanto en el ámbito personal como en la gestión del cuidado. A través del aprendizaje y la práctica los y las estudiantes podrán fortalecer su capacidad para tolerar el malestar emocional, mejorar su regulación emocional y aplicar estrategias que favorezcan relaciones interpersonales más efectivas.		
Resultados de Aprendizaje (RA)		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprenden la importancia de las habilidades socioemocionales en el ámbito personal.</li> <li>2. Aplican prácticas de atención plena para la regulación emocional.</li> <li>3. Aplican técnicas de tolerancia al malestar, aceptación de la realidad y redirección de la mente, favoreciendo una actitud de disposición abierta ante situaciones difíciles.</li> <li>4. Aplican estrategias para la regulación emocional en su vida diaria.</li> <li>5. Aplican estrategias de comunicación efectiva y habilidades interpersonales para fortalecer sus relaciones interpersonales y en el ámbito del cuidado.</li> </ol>		

## II. Antecedentes generales del semestre en curso.

N° Total de Semanas del Curso	Horario / Bloque horario	Horas Semanales	Horas Directas semanales	Horas Indirectas semanales
10	Jueves 18:00 a 19:30	3,5	1,5	2
<b>Coordinador/a del curso</b>				
Escuela de Salud, Claudia Silva				
<b>Equipo Docente</b>				
Alma Salamé, Psicóloga mención en Psicología Clínica Francisca Ramos, Psicóloga				

## III. Unidades, Contenidos y Actividades

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
0	Comprenden la importancia de las habilidades socioemocionales en el ámbito personal	Introducción a la Adquisición de habilidades	1
<b>Contenidos</b>		<b>Indicadores de logro</b>	
1. Relevancia de aprender habilidades socioemocionales. 2. El estrés: Una mirada diferente 3. Dialéctica		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales, su impacto en el bienestar y la vida cotidiana.</li> <li>- Analiza el estrés desde una perspectiva diferente, identificando sus efectos y estrategias para manejarlo de manera adaptativa.</li> <li>- Aplica el pensamiento dialéctico, demostrando la capacidad de integrar perspectivas opuestas y encontrar un equilibrio en la toma de decisiones y la regulación emocional.</li> </ul>	

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
1	Aplican prácticas de atención plena para la regulación emocional	Atención Plena	2
<b>Contenidos</b>		<b>Indicadores de logro</b>	
<b>1. Atención Plena I</b> - ¿Por qué practicar atención plena? Tres estados de la mente. - Habilidades Qué: Observar, Describir y Participar <b>2. Atención Plena II</b> - Habilidades Cómo: Una cosa a la vez, Sin juzgar y Efectividad		- Identifica los principios de la atención plena y su relación con la regulación emocional. - Practica al menos dos técnicas de atención plena para situaciones de estrés o malestar emocional. - Reflexiona sobre su experiencia en la práctica de la atención plena.	

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
2	Aplican técnicas de tolerancia al malestar, aceptación de la realidad y redirección de la mente, favoreciendo una actitud de disposición abierta ante situaciones difíciles.	Tolerancia al malestar	2
<b>Contenidos</b>		<b>Indicadores de logro</b>	
<b>1. Tolerancia al Malestar I</b> - Tolerar el Malestar: ¿Por qué? - Termómetro - Cálmate con 5 sentidos - TIP - KIT de Emergencia <b>2. Tolerancia al Malestar II</b> - Aceptación de la Realidad: ¿Por qué? - Aceptación Radical - Redireccionar la Mente - Disposición Abierta		-Aplica en su contexto personal al menos tres estrategias de tolerancia al malestar y aceptación de la realidad para situaciones de estrés o frustración.	

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
3	Aplican estrategias para la regulación emocional en su vida diaria.	Regulación emocional	3
<b>Contenidos</b>		<b>Indicadores de logro</b>	
<b>1. Regulación Emocional I</b> - Modelo de la Ola - Reducción de vulnerabilidad emocional - ACA CUIDA <b>2. Regulación Emocional II</b> Pensamientos Automáticos Verificación de Hechos <b>3. Regulación Emocional III</b> Acción Opuesta Resolución de problemas		- Emplea estrategias de regulación emocional como el modelo de la Ola, la reducción de vulnerabilidad emocional y ACA CUIDA. - Emplea estrategias de regulación emocional: Pensamientos automáticos, verificación de hechos. - Emplea estrategias de regulación emocional: acción opuesta, resolución de problemas.	

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
4	Aplican estrategias de comunicación efectiva y habilidades interpersonales para fortalecer sus relaciones interpersonales y en el ámbito del cuidado.	Efectividad Interpersonal	2
<b>Contenidos</b>		<b>Indicadores de logro</b>	
<b>Efectividad interpersonal I</b> - Metas - Intensidad de pedido - Dear Man <b>Efectividad interpersonal II</b> - Give - Vida - Jornada de cierre		- Identifica metas claras en la comunicación, considerando sus necesidades y las del entorno de cuidado. - Comprende la importancia de adecuar la intensidad de sus peticiones. - Utiliza la estrategia DEAR MAN y su adecuación a las situaciones de interacción social. - Utiliza las técnicas GIVE y VIDA para fortalecer la empatía, la validación emocional y la conexión en sus relaciones interpersonales. - Reflexiona sobre la importancia de la efectividad interpersonal, su impacto en la calidad del cuidado y en su bienestar personal.	

#### IV. Metodologías, Evaluaciones y Requisitos de Aprobación

Metodologías y Recursos de Enseñanza - Aprendizaje	Evaluaciones del Curso y Requisitos de Aprobación
Sesiones expositivas online, cuadernillos de trabajo personal y actividades participativas en clases.	Para aprobar el curso, se evaluará en escala de 1,0 a 7,0. Los participantes deberán aprobar con nota 4.0 (cuatro punto cero) en una escala del 60% de exigencia. Debe cumplir con una asistencia mínima de un 80%

#### V. Bibliografía

Bibliografía

#### I. Calendarización de actividades semana a semana

Semana / Fecha*	Contenidos y Metodología	Actividades de evaluación diagnóstica, formativa y/o sumativa
<i>Semana 1</i> <i>25 de septiembre</i>	1. Relevancia de aprender habilidades socioemocionales. 2. El estrés: Una mirada diferente 3. Dialéctica	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>
<i>Semana 2</i> <i>02 de octubre</i>	<b>1. Atención Plena I</b> - ¿Por qué practicar atención plena? Tres estados de la mente. - Habilidades Qué: Observar, Describir y Participar	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>
<i>Semana 3</i> <i>09 de octubre</i>	<b>2. Atención Plena II</b> - Habilidades Cómo: Una cosa a la vez, Sin juzgar y Efectividad	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>
<i>Semana 4</i> <i>16 de octubre</i>	<b>1. Tolerancia al Malestar I</b> - Tolerar el Malestar: ¿Por qué? - Termómetro - Cálmate con 5 sentidos - TIP	<i>Registro diario</i> <i>Ficha semanal</i>

	- KIT de Emergencia	
<i>Semana 5 23 de octubre</i>	<b>Tolerancia al Malestar II</b> - Aceptación de la Realidad: ¿Por qué? - Aceptación Radical - Redireccionar la Mente - Disposición Abierta	<i>Registro diario Ficha semanal</i>
<i>Semana 6 30 de octubre</i>	<b>1. Regulación Emocional I</b> - Modelo de la Ola - Reducción de vulnerabilidad emocional - ACA CUIDA	<i>Registro diario Ficha semanal</i>
<i>Semana 7 06 de noviembre</i>	<b>Regulación Emocional II</b> Pensamientos Automáticos Verificación de Hechos	<i>Registro diario Ficha semanal</i>
<i>Semana 8 13 de noviembre</i>	<b>3. Regulación Emocional III</b> Acción Opuesta Resolución de problemas	<i>Registro diario Ficha semanal</i>
<i>Semana 9 20 de noviembre</i>	<b>Efectividad interpersonal I</b> - Metas - Intensidad de pedido - Dear Man	<i>Registro diario Ficha semanal</i>
<i>Semana 10 27 de noviembre</i>	<b>Efectividad interpersonal II</b> - Give - Vida	<i>Registro diario Ficha semanal</i>