

PROPUESTA DE CURSO
CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL SEGUNDO SEMESTRE ACADÉMICO 2021
Modalidad Virtual (Docencia Remota de Emergencia)

Nombre asignatura :	"Adquisición de Habilidades para el Bienestar Personal"
Docente(s) :	Irene Leniz y Fabiola Pérez

Competencias transversales que desarrolla este curso

Las habilidades que queremos desarrollar a través de este curso están directamente vinculadas al eje **Convivencia y Salud Mental**, específicamente en el desarrollo de herramientas para el fortalecimiento de la salud mental y de herramientas facilitadoras para las relaciones sanas y buena convivencia.

Este curso incide positivamente también en el desarrollo de la **autonomía, liderazgo y capacidad de trabajo en equipo**, al mismo tiempo a la capacidad de **interacción y sana convivencia con todas las diversidades, como sociales, culturales, de género y nacionalidades**; ambos ámbitos que son parte de las competencias claves para la formación integral de los y las estudiantes UOH.

Propósito general del curso

El curso está orientado en el aprendizaje de herramientas, las que cuentan con una amplia evidencia desde el ámbito de la psicoterapia, las cuales aportan al bienestar psicológico individual y colectivo. Tiene como propósito también, generar un espacio de reflexión, autoconocimiento, y de interacción positiva entre las y los estudiantes; junto con la puesta en práctica del conocimiento y refuerzo de los conocimientos a través de actividades prácticas sincrónicas y asincrónicas.

Específicamente se abordarán habilidades que favorecen la calidad de vida y una armónica convivencia. Estas son:

- a) **Tolerancia al malestar:** Corresponde a la capacidad de tolerar y salir adelante ante situaciones de crisis emocional sin empeorar las cosas.
- b) **Regulación emocional:** Implica conocer nuestras emociones y revisar diferentes estrategias para su adecuada administración.
- c) **Atención plena:** El desarrollo de esta habilidad permitirá el manejo de la atención en el momento presente como también en lo que pasa internamente a la persona y al mismo tiempo lo que pasa fuera. De esta manera se permite un manejo efectivo de distintas situaciones personales e interpersonales.

- d) **Efectividad interpersonal:** Es una habilidad importante para mantener y mejorar las relaciones cercanas como también las profesionales y/o académicas, la resolución de conflictos, el cuidado de los vínculos, entre otras cosas.

El conocimiento y puesta en práctica de las habilidades implicadas en los puntos descritos aportan al desarrollo profesional y personal de cada estudiante, potenciando su capacidad de autonomía, liderazgo y capacidad de trabajo con otras personas, al mismo tiempo que este o esta contaría con herramientas efectivas para construir una sana convivencia en comunidad.

Cabe señalar que el curso está basado en el programa de Terapia Dialectico Cognitivo Conductual (DBT) de entrenamiento de habilidades en contextos educacionales y si bien, no pretende especializar al estudiante en DBT, sí entregaría herramientas para el desarrollo de sus propias habilidades y recursos personales.

Resultados de Aprendizaje (RA)

RA1) Identificar y describir las habilidades de Tolerancia al Malestar, Regulación Emocional, Atención Plena y de Efectividad Interpersonal

RA2) Ampliar la capacidad de auto-observación y reflexión, incorporando los contenidos del curso.

RA3) Aplicar e implementar de forma efectiva las habilidades en el ámbito personal e interpersonal.

Metodologías de enseñanza y aprendizaje (modalidad de docencia remota de emergencia)

Se contemplará un trabajo sincrónico como también asincrónico. En el espacio sincrónico se implementará una metodología mixta que contempla tanto instancias expositivas como prácticas- participativas.

De acuerdo a lo anterior se contemplará actividades tales como análisis de caso, juego de roles, simulación, ejercicios guiados, espacio de discusión y preguntas reflexivas.

El trabajo asincrónico contempla un proceso de reflexión y consolidación de los aprendizajes del curso a través del desarrollo de guías prácticas que orienten en la implementación de las habilidades trabajadas en los espacios sincrónicos.

Evaluaciones del Curso y Requisitos de Aprobación

El curso contempla:

- 30% nota por participación sincrónica y/o asincrónica.
- 40% nota por la realización de guías prácticas asincrónicas semanales.
- 30% nota por reflexiones escritas al término de cada uno de los cuatro módulos.

I. UNIDADES, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

UNIDA D	Contenidos de la Unidad	Actividades de enseñanza y aprendizaje de la Unidad		Actividades de evaluación diagnóstica, formativa y/o sumativa (cuando aplique)
		Tiempo sincrónico	Tiempo asincrónico (trabajo autónomo del o la estudiante)	
1	Atención Plena: a) <i>Mente sabia (Estados de la mente)</i> b) <i>Habilidades qué (observar, describir, participar)</i> c) <i>Habilidades cómo (no juzgar, una cosa a la vez, siendo efectivo/a)</i>	a) <i>Instancia expositiva de las habilidades.</i> b) <i>Ejercicios guiados para la práctica de las habilidades de Atención Plena.</i> c) <i>Preguntas reflexivas, discusión.</i> d) <i>Revisión de consultas de guías prácticas.</i>	Realización de guías prácticas sobre Atención Plena.	Evaluación a través de la entrega de guías prácticas sobre Atención Plena. Evaluación por reflexión escrita sobre módulo de Atención Plena
2	Efectividad Interpersonal: a) <i>Comunicación efectiva.</i> b) <i>Asertividad</i> c) <i>Negociación</i> d) <i>Efectividad en los objetivos, en las relaciones y en el autorrespeto</i>	a) <i>Instancia expositiva de las habilidades.</i> b) <i>Juego de roles, ejercicios guiados, preguntas reflexivas y discusión.</i> c) <i>Revisión de consultas de guías prácticas.</i>	Realización de guías prácticas sobre Efectividad Interpersonal.	Evaluación a través de la entrega de guías prácticas sobre Efectividad Interpersonal. Evaluación por reflexión escrita sobre módulo de Efectividad Interpersonal.
3	Regulación Emocional: a) <i>Función y reconocimiento de emociones/ Modelo de la Ola</i> b) <i>CUIDA + Acumulación de experiencias positivas</i> c) <i>Verificación de Hechos y Acción Opuesta</i> d) <i>Resolución de Problemas</i>	a) <i>Instancia expositiva de las habilidades.</i> b) <i>Juego de roles, ejercicios guiados, preguntas reflexivas y discusión.</i> c) <i>Revisión de consultas de guías prácticas.</i>	Realización de guías prácticas sobre Regulación Emocional.	Evaluación a través de la entrega de guías prácticas sobre Regulación Emocional Evaluación por reflexión escrita sobre módulo de Regulación Emocional.
4	Tolerancia al Malestar: a) <i>Estrategias para enfrentar experiencias emocionales intensas</i>	a) <i>Instancia expositiva de las habilidades.</i> b) <i>Juego de roles, ejercicios guiados, preguntas reflexivas y discusión.</i>	Realización de guías prácticas sobre Tolerancia al Malestar.	Evaluación a través de la entrega de guías prácticas sobre Tolerancia al Malestar.

	b) <i>Estrategias de manejo de crisis emocionales</i> c) <i>Estrategias de aceptación de la realidad.</i>	c) <i>Revisión de consultas de guías prácticas.</i>		Evaluación por reflexión escrita sobre módulo de Tolerancia al malestar.
--	--	---	--	--

Bibliografía Fundamental

Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el Terapeuta. Buenos Aires: Tres Olas.
 Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el/la consultante. Buenos Aires: Tres Olas.
 Manual de entrenamiento en habilidades. Fundación Foro.

Bibliografía Complementaria

- Linehan, M. (2015) *DBT Skills Training Manual Second Edition*. New York: The Guilford Presses.
- Mazza, J & Mazza, E.D. (2016) *DBT Skills in Schools: Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (DBT STEPS-A)*. New York: The Guilford Presses.
- Rathus, E. & Miller, A. (2015) *DBT Skills for Adolescents*. New York: The Guilford Presses
- Pistorbello, J., Fruzzetti, Ch., Gallop, R. & Iverson, K. (2012) Dialectical behavior therapy (DBT) applied to college students: a randomized clinical trial. Dec;80(6):982-94. J Consult Clin Psychol

II. Evaluaciones del Curso

El curso, en resumen, contempla tres criterios:

1) 30% nota por participación sincrónica y/o asincrónica.

A. Modalidad Sincrónica

- Entrega del trabajo en clases (este se sube al final de la clase a U Campus)
- Participación en instancias de reflexión/conversación (puede ser verbalmente o a través del chat y sistemas de encuestas)

B. Modalidad Asincrónica

- Entrega del trabajo que se realizó en clases (a más tardar se puede subir los Jueves subsiguientes a cada clase hasta las 8:00 AM)
- Entrega por escrito de la reflexión/conversación realizada en clases

2) 40% nota por la realización de guías prácticas asincrónicas semanales.

Se subirá, de acuerdo al cronograma del curso, una ficha semanal después de cada clase para que cada estudiante realice un trabajo personal respecto a lo revisado en clase, la cual se debe subir a UCampus el martes siguiente a la clase, a más tardar las 16 hrs. Si se entrega con retraso se penalizará su nota.

La no entrega de las tareas semanales quedará penalizada con nota mínima en caso de que no sea entregada.

- 3) 30% nota por reflexiones escritas al término de cada uno de los cuatro módulos.
De acuerdo con el cronograma del curso, se realizarán 4 reflexiones en total, existiendo 1 por cada módulo completado las cuales se deben entregar por UCampus en los plazos establecidos.
Para la realización de las reflexiones, se entregará oportunamente una pauta guía.
La no entrega de las reflexiones quedará penalizada con nota mínima en caso de que no sean entregadas.
- 4) Sistema Complementario de Bonificación por Participación
Quienes cumplan con 30 puntos de bonificación durante todo el semestre, quedarán eximidos de la realización de una de las cuatro reflexiones del curso.

Tipo de Participación	Bonificación
Participar expresándose verbalmente en clases	1punto
Participar a través del chat y/o encuestas en clases	1punto
Realizar actividades prácticas en clases (se suben a U Campus a más tardar jueves 8 Am tanto modalidad sincrónica como asincrónica)	1 punto
Prender cámara	1punto
Subir a U Campus respuestas y/o reflexiones por escrito de las preguntas y temáticas de conversación abordadas en clases	2 punto

III. CRONOGRAMA

Fecha	Temática	Entrega de Evaluación / Actividad
31 de Agosto	Bienvenida: Explicación del curso y programa. Introducción sobre el modelo de habilidades Anuncio Habilidad para la semana 1	
7 de Septiembre	Clase: Atención Plena: 3 Estados Mentales (Mente Sabia). Dialéctica Anuncio Habilidad para la semana 2	Entrega Ficha N°1
14 de Septiembre	Clase: Atención Plena: Mente Sabia y Habilidades "QUÉ" Anuncio Habilidad para la semana 3	Entrega Ficha N°2
21 de Septiembre	Clase: Atención Plena: "Mente Sabia y Habilidades "CÓMO" Anuncio Habilidad para la semana 4 Evaluación 1 (inicio)	Entrega Ficha N°3
28 de Septiembre*	RECESO DOCENTE	—
5 de octubre	Clase: Tolerancia al Malestar 1: Anuncio Habilidad para la semana 5 Reflexión 1 (cierre)	Entrega Ficha N°4 Último plazo para entrega de Reflexión 1
12 de octubre	Clase: Tolerancia al Malestar 2: Anuncio Habilidad para la semana 6	Entrega Ficha N°5
19 de octubre	Clase: Aceptación Radical: Qué y Cómo Aceptar. Anuncio Habilidad para la semana 7 Reflexión 2 (inicio)	Entrega Ficha N°6
26 de octubre	Clase: Regulación Emocional 1 Anuncio Habilidad para la semana 8	Entrega Ficha N°7
2 de noviembre	Clase: Regulación Emocional 2 Anuncio Habilidad para la semana 9 Reflexión 2 (cierre)	Entrega Ficha N°8 Último plazo para entrega de Reflexión 2
9 de noviembre*	RECESO DOCENTE	—
16 de noviembre	Clase: Regulación Emocional 3 Anuncio Habilidad para la semana 10 Reflexión 3 (inicio)	Entrega Ficha N°9

23 de noviembre	Clase: Efectividad Interpersonal 1 Anuncio Habilidad para la semana 11	Entrega Ficha Nº10
30 de noviembre	Clase: Efectividad Interpersonal 2 Anuncio Habilidad para la semana 12	Entrega Ficha Nº11
7 de diciembre	Clase final: Efectividad Interpersonal 3 Reflexión 3 (inicio)	Entrega Ficha Nº12
14 de diciembre	Evaluación y Cierre del semestre.	
21 de diciembre	Reflexión 3 (cierre)	Último plazo para entrega de Reflexión 3