

PROGRAMA DE CURSO FORMACIÓN GENERAL

Nombre de la actividad curricular	Unidad Académica	CÓDIGO
<i>Habilidades Socioemocionales para la Vida</i>	Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas	CE000111
Nombre de la actividad curricular en inglés		
Socioemotional Skills for life		
Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo no presencial	
2	2,5	
N° de semanas	N° de Créditos SCT	
14	3	
PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO		
<p>Este curso está dirigido a los y las estudiantes de Pregrado de las Facultades de Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Odontología con el propósito de fortalecer el proceso de autoconocimiento de habilidades personales e interpersonales, a través de la reflexión y el diálogo para favorecer y potenciar el desarrollo de diversas habilidades socioemocionales que contribuyan en la formación profesional e integral de futuros profesionales del área científica y del área de la salud.</p>		
RESULTADOS DE APRENDIZAJE		
<p>RA1: Desarrolla capacidad reflexiva sobre sus habilidades personales, autoestima y autoconcepto. Identifica sus emociones, potenciales y límites personales de manera de favorecer su autoconocimiento en distintos contextos</p> <p>RA2: Integra los conocimientos básicos sobre ansiedad, frustración y estrés; identificando la manera en que éstas impactan en sí mismo, aplicando técnicas de manejo del estrés.</p> <p>RA3: Identifica los diferentes tipos de relaciones afectivas, considerando aspectos facilitadores u obstaculizadores de las interacciones personales.</p> <p>RA4: Aplica herramientas y estrategias para desarrollar sus habilidades sociales, comunicación efectiva, respeto y asertividad.</p> <p>Al final el curso, se espera que los estudiantes logren una mayor comprensión de sí mismos, aprendiendo e identificando aspectos relacionados con el manejo de las emociones, detección de sus potencialidades y dificultades, habilidades socioemocionales como el manejo del estrés, tolerancia a la frustración, desarrollo de la escucha activa y empatía, entre otros.</p>		

COMPETENCIAS SELLO A LAS QUE TRIBUTA EL CURSO (marcar solo dos)			
	1. Capacidad de Investigación.		5. Responsabilidad social y compromiso ciudadano.
X	2. Capacidad crítica y autocrítica.		6. Compromiso ético.
X	3. Capacidad de comunicación oral y escrita.		7. Compromiso con la preservación del medioambiente.
	4. Capacidad de comunicación oral y escrita en una segunda lengua.		8. Valoración y respeto por la diversidad y multiculturalidad.

Módulo N°1				
Emociones y Autoconocimiento				
Semana	Contenidos	Indicadores de desempeño	Actividades a realizar	Modalidad (sincrónica-asincrónica)
1	1. Presentación Curso 2. Autoconocimiento, autoestima y auto concepto.	-Identifica las emociones y su respectivo manejo.	“Mi Escudo”	Sincrónica
2	2.- Emociones ¿Qué son y cómo las manejo?	-Reconoce y comprende sus propias emociones. -Expresa sus emociones de manera adecuada.	“Cómo me veo, cómo me ven los otros”	Asincrónica
3	3.- Herramientas para el manejo de las emociones.	-Adquiere las competencias necesarias para regular sus emociones de forma apropiada.	“Mi caja de herramientas”	Asincrónica
4	4.- Reconociendo mis emociones y sus implicancias en mi vida diaria.	-Interpreta y regula sus emociones de acuerdo a las herramientas adquiridas.	“La silueta”	Sincrónica

Bibliografía obligatoria de la unidad

- Bisquerra, R. (2003) "Educación Emocional y competencias básicas para la vida". Revista de Investigación Educativa.
<https://drive.google.com/drive/folders/12zSitWMNtf1DTpUzFOWxdJ0LzSVR0p1c>
- Guía de apoyo psicológico para universitarios (7ma.ed)
http://www.vrae.usach.cl/sites/vdaae/files/guia_apoyo_psicologico_2019_web.pdf
- Bisquerra, R. "Ponencia Universo de las Emociones". Texto en PDF

Módulo N°2				
Ansiedad y Estrés en contextos Académicos				
Semana	Contenidos	Indicadores de desempeño	Actividades a realizar	Modalidad (sincrónica-asincrónica)
5	1. Origen, causas y mitos sobre la Ansiedad.	-Identifica los conceptos de ansiedad, miedo y frustración.	Reflexión y análisis "Carta de la Ansiedad"	Sincrónica
6	2. Ansiedad y miedos en contextos universitarios, herramientas para su detección y manejo.	-Detecta sus propias ansiedades, miedos y frustraciones en el contexto educativo. -Aplica herramientas para un adecuado manejo de la ansiedad y frustración.	"Aprendiendo a manejar mis preocupaciones"	Asincrónica

7	3. Estrés Académico y Ciclo Vital	<p>-Identifica el concepto de estrés y sus factores gatillantes.</p> <p>-Diferencia los distintos tipos de estrés según los contextos académicos y del ciclo vital.</p>	"Echando a volar mis miedos"	Asincrónica
8	4. Técnicas para el manejo del Estrés.	<p>-Reconoce los contextos o situaciones que le generan estrés.</p> <p>- Adquiere herramientas y técnicas para el manejo del estrés.</p>	Guía práctica de Ejercicios de Relajación y Mindfulness	Sincrónica

Bibliografía obligatoria de la unidad

- Andrade, A. (2017) "Cosas que piensas cuando te comes las uñas". Editorial Planeta Chilena, Santiago, Chile.
- Lennas, A (2019) "Diarios de las Emociones". Editorial Planeta Chilena, Santiago, Chile.
- Guía de apoyo psicológico para universitarios (7ma.ed)
http://www.vrae.usach.cl/sites/vdaae/files/guia_apoyo_psicologico_2019_web.pdf
- Segú, C. et al (2014) "Presencia Plena". Ediciones Alicia Simmross, Chile.
- Barrera, A & Vinet, E. (2017) "Adulthood Emerging and cultural characteristics of the stage in Chilean university students". *Terapia Psicológica*, vol 35, Sociedad Chilena de Psicología Clínica Santiago, Chile.

Módulo N°3				
Empatía y Relaciones Interpersonales				
Semana	Contenidos	Indicadores de desempeño	Actividades a realizar	Modalidad (sincrónica-asincrónica)
9	1. Comunicación activa y relaciones interpersonales.	-Conoce el concepto de comunicación activa e identifica cómo influye en las relaciones interpersonales.	“Role playing comunicación activa”	Sincrónica
10	2. Construcción de relaciones con otros.	-Reconoce la importancia de mantener relaciones interpersonales sanas. -Detecta situaciones protectoras y de riesgo que se dan en las relaciones interpersonales.	Video “El Muro” Actividad “El muro” Video “Vacío”	Asincrónica
11	3. Empatía y asertividad pilares fundamentales en la interacción con otros.	-Distingue los conceptos de empatía y asertividad. -Genera técnicas para potenciar sus habilidades blandas. -Adquiere y aplica herramientas de autocontrol para favorecer sus relaciones interpersonales.	Actividad Reflexiva Video “El Caso de Lorenzo”	Sincrónica
Bibliografía obligatoria de la unidad				
<ul style="list-style-type: none"> ● Barrera, A & Vinet, E. (2017) “Adulthood Emergent and cultural characteristics of the stage in Chilean university students”. <i>Terapia Psicológica</i>, vol 35, Sociedad Chilena de Psicología Clínica Santiago, Chile. ● Lennas, A (2018) “Vacío”. Editorial Planeta Chilena, Santiago, Chile. 				

Metodologías	Requisitos de Aprobación
<p>De enseñanza: Curso teórico práctico en formato taller, en dónde se busca fomentar el diálogo y la reflexión en conjunto desde una mirada comprensiva y empática. Desarrollo de actividades lúdicas individuales y grupales, en dónde los estudiantes podrán explorar las temáticas expuestas de una forma creativa e introspectiva, utilizando técnicas de arte terapia, relajación, reflexivas y de autoconocimiento. Se utilizarán presentaciones en power point, material de apoyo, y material plástico.</p> <p>De evaluación: Se realizaran trabajos individuales y grupales de carácter reflexivo y analítico, en dónde se espera que el estudiante sea capaz de aplicar los contenidos vistos en clase de manera integral.</p>	<p>Evaluaciones:(100%). Calificación final igual o superior a 4,0 en escala de 1 a 7.</p> <p>Trabajo Individual módulo 1 (30%) Trabajo Individual módulo 2 (30%) Trabajo Grupal módulo 3 (40%)</p>

Equipo Docente
Coordinador(a) del curso: Silbana Muñoz Méndez – ceap.ociq@uchile.cl
Docente(s) responsable: Ps. Fernanda Núñez Ramírez - fernanda.nunez@ciq.uchile.cl