

ESCUELA DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA MINOR ESTRÉS Y SALUD EMOCIONAL

Nombre de la asignatura	Prácticas de bienestar (Autocuidado)		
Unidad académica	Escuela de Psicología		
Créditos SCT-Chile	4		
Horas de dedicación	Totales 120	Docencia directa 32	Trabajo autónomo 88
Tipo de asignatura	Minor		
Rerequisitos/ Aprendizajes previos	No tiene		
Profesor responsable	Ps. Viviana Tobar / Ps. M. Elena Pérez / Dra M. Soledad Hernández		
Definición de la asignatura			
<p>Esta asignatura busca desarrollar y/o mejorar la práctica de actividades que los estudiantes realizan a favor de si mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar, así como fomentar el desarrollo de habilidades de trabajo en equipo.</p> <p>Existirá solo una sección; sin embargo, durante el transcurso de la asignatura se dividirá la sección en dos grupos, buscando optimizar las actividades y la participación de los alumnos.</p>			
Aporte al propósito del programa			
<p>El estrés afecta diversas áreas del desarrollo, en magnitudes variables, con efectos tanto a corto como a mediano y largo plazo. Es por ello que resulta muy importante aprender estrategias concretas para manejo y prevención del estrés.</p> <p>En este curso-taller, el alumno realizará un proceso de autoconocimiento y reflexión. Desde un mayor conocimiento personal aprenderá técnicas validadas para el control y la prevención del estrés a nivel personal, así como prevención de dificultades en el trabajo de equipo.</p>			

Resultados de aprendizaje generales de la asignatura

Al finalizar de la asignatura se espera que el alumno sea capaz de:

- Conocer de la calidad de vida, desde la persona que cada uno es.
- Conocer y desarrollar autocuidado personal v/ estrés a través de diferentes herramientas.
- Identificar y conocer algunos hábitos saludables que pueden ser integrados a la vida cotidiana.
- Lograr bienestar personal a través del compromiso consigo mismo.
- Implementar estrategias para el manejo del estrés.
- Reconocer prácticas constructivas para el trabajo en equipo.

Contenidos/Unidades Temáticas	Resultados de aprendizaje específicos para cada Unidad	Estrategias o metodologías de enseñanza-aprendizaje	Metodología de evaluación
1.- Unidad I. Introducción a la práctica de Mindfulness	- Conocer los principios básicos sobre los que se fundan las técnicas de mindfulness.	Clases expositivas Material audiovisual (videos) Trabajo experiencial	Trabajo de desarrollo personal
2.- Unidad II. Prácticas de bienestar consciente. Como cuidar mejor de nosotros mismos.	- Desarrollar la capacidad de centrar deliberadamente la atención en el momento presente y aceptarlo. - Reconocer los propios pensamientos, sentimientos y comportamientos a medida que surgen. - Aprender a responder con nuevas estrategias de enfrentamiento, en vez de reaccionar como de costumbre.	Clases expositivas Material audiovisual Trabajo experiencial	Trabajo de desarrollo personal Trabajo de investigación grupal

ESCUELA DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA MINOR ESTRÉS Y SALUD EMOCIONAL

Requisitos de aprobación	Por tratarse de una asignatura teórico-experiencial, la asistencia es obligatoria. Por tanto las inasistencias deberán ser justificadas y recuperadas en la modalidad establecida por el docente. El máximo de inasistencias permitidas para aprobar el curso es 2 sesiones. Los atrasos serán considerados como media inasistencia. Esta asignatura no contempla examen.
Nota final de la asignatura	
Evaluaciones	Ponderación
Ensayo 1	25 %
Ensayo 2	25 %
Ensayo 3	25 %
Trabajo grupal	25 %
Recursos de aprendizaje	
<p>La asignatura se desarrollará a través de</p> <ul style="list-style-type: none">- clases expositivas realizadas por el docente, en las que se fomentará activamente el diálogo- ejercicios prácticos- trabajos experienciales (ensayos): el alumno deberá realizar 3 ensayos durante la asignatura. Estos ensayos pretenden que el alumno haga un trabajo introspectivo, aludiendo a sus propios aprendizajes más significativos.- un trabajo grupal: se guiará al grupo para que pueda realizar una revisión bibliográfica básica y breve sobre temas específicos (acordados al comienzo de la asignatura), donde integren su propia visión y puedan ir poniendo en práctica lo aprendido en relación al trabajo en equipo. <p>Bibliografía principal:</p> <ul style="list-style-type: none">- Araya, C. El mayor avance es detenerse. Mago Editores, Santiago, 2010. <p>Bibliografía complementaria:</p> <ul style="list-style-type: none">- Chade-Meng, T. Busca en tu interior. Editorial Planeta, Santiago, 2012.- Asuero, M. Con rumbo propio. Tercera edición. Editorial Plataforma, Barcelona, 2010.-	