

**PROGRAMA OFICIAL DE CURSO
FORMACIÓN GENERAL**

Nombre del curso	: Manejo de estrés y habilidades sociales
Código	:
Línea de formación	: Desarrollo Personal y del Pensamiento
Semestre	: Primer Semestre
Año	: 2012
Número de créditos: 2 (cada crédito tiene 27 horas, por lo tanto, son 54 horas)	
Horas de trabajo presenciales: 15 semanas por una hora y media	
Horas de trabajo no presenciales: 31,5	
Nº Alumnos estimado : 10 estudiantes mínimos	
ENCARGADO/A DE CURSO : Mg. Ps. Leonor Villacura	

DOCENTES PARTICIPANTES	Unidad Académica	Nº de horas directas
Nicole Tomic	Centro de Psicología de la Salud-DAE	15
Daniela Concha	Centro de Psicología de la Salud-DAE	15
Carla Rodríguez	Centro de Psicología de la Salud-DAE	15

Propósito formativo:

Este curso pretende que los estudiantes puedan desarrollar distintas herramientas para el afrontamiento del estrés a través del autoconocimiento de su cuerpo y sus emociones. Se busca generar un espacio de trabajo grupal e individual que aporte en su desarrollo integral como seres humanos, que les permita relacionarse y comunicarse de una manera satisfactoria consigo mismos y con los otros. En este sentido, se aspira a que los estudiantes desarrollen competencias genéricas transversales como la empatía, la asertividad y la comunicación que les aporten en su desempeño como estudiantes y como futuros profesionales de la salud. En relación a su formación les ayudará a manejar el estrés en instancias de evaluación y presión académica y les permitirá mejorar sus estilos comunicacionales con los que los rodean. En cuanto a su perfil de egreso, este curso pretende contribuir a que los estudiantes puedan manejar situaciones estresantes propias de su labor en el ámbito público y privado y a que puedan desarrollan habilidades sociales necesarias para el trato con pacientes y para la vinculación con otros profesionales.

Competencia(s) del curso: empatía, asertividad y autoconocimiento

Desarrollar estrategias para el afrontamiento del estrés. Al mismo tiempo desarrollarán su empatía y asertividad lo que les ayudará a trabajar mejor en equipo en el ámbito universitario y en los demás ámbitos de su vida, para que de esta manera puedan ser modelos a seguir de la promoción de salud mental.

Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:

- Haya logrado manejar las distintas respiraciones enseñadas
- Tenga estrategias y acciones concretas que le permitan afrontar su estrés
- Tenga una mayor capacidad de escucha al otro
- Comunique de manera asertiva sus pensamientos a sus compañeros

Todo esto se irá observando y calificando mediante una pauta en los ejercicios y actividades que se vayan desarrollando a lo largo del curso. Al final del curso se realizará una actividad en la que los estudiantes deberán presentar una dinámica como las que realizamos a los largo del curso, la cual facilite el desarrollo de alguna de las habilidades en las que se trabajaron durante el semestre.

Requisitos de aprobación: Las clases tienen asistencia obligatoria, por lo cual, toda inasistencia deberá ser justificada con el profesor encargado y recuperada en la modalidad acordada con el mismo. Aquellos estudiantes que falten a más de dos sesiones, reprobarán el curso, a menos que tengan una licencia médica.

	Logros de aprendizaje	Acciones asociadas
--	-----------------------	--------------------

	<p>Reconocer la importancia de la respiración en el manejo del estrés</p> <p>Conocer dónde se sitúan las tensiones en el cuerpo</p> <p>Desarrollar estrategias para satisfacer los ámbitos de la vida están dejados de lado y en los cuál se encuentran insatisfechos</p> <p>Adquirir distintas técnicas de relajación para afrontar el estrés</p> <p>Reconocer las propias emociones y expresarlas de una forma adaptativa</p> <p>Desarrollar empatía y asertividad</p> <p>Enfrentar conflictos y situaciones estresantes de una manera adaptativa</p>	<p>Dominar los distintos tipos de respiración</p> <p>Realizar un mapa corporal</p> <p>Realizar un esquema que represente lo anterior</p> <p>Repetir estas técnicas en contextos distintos a la sala de clases</p> <p>Realizar un informe de cómo esto ha ido sucediendo a lo largo del proceso</p> <p>Realizar un role playing que ponga en juego estas habilidades y realizar una actividad que involucre mostrar o desarrollar alguna de estas habilidades</p>
Estrategias metodológicas	Clases lectivas, actividades experienciales, role playing, simulaciones, ejercicios corporales, actividades en grupo.	
Procedimientos evaluativos	<p>Debe declarar los medios de evaluación que utilizará a lo largo del curso, incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none">● Pauta de observación (30%): se realizarán 3 por alumno a lo largo de todo el curso● Trabajo experiencia-teórico (30%): individual, se entrega la penúltima semana de clases● Asistencia (10%)● Autoevaluación (30%): se realizarán 2 a lo largo del curso● Examen (trabajo práctico en grupo): preparación de actividad para el resto del curso de una duración de 20 minutos que trabaje alguna de las competencias desarrolladas en el curso● Nota de presentación a examen 60% y 40% el examen	
Recursos	<p>Data</p> <p>3 Plumones (3 colores distintos)</p> <p>Lápices de colores (4 cajas de 12 lápices)</p> <p>30 pliegos de Papel craft</p> <p>Equipo de sonido</p> <p>Almohadas (para la cantidad de alumnos que se inscriban)</p> <p>Fuentes bibliográficas fundamentales y complementarias.</p>	

<i>Fecha</i>	<i>Horario</i>	<i>Lugar</i>	<i>Actividades principales</i>	<i>Profesor(es)</i>
20-04	14:30-16:00	Auditorio	Presentación del curso Dinámica de presentación de los estudiantes y expectativas	Todas las docentes
27-04	14:30-16:00	Auditorio	Hexágono vital	Daniela Concha
4-05	14:30-16:00	Auditorio	Mapa corporal	Nicole Tomic
11-05	14:30-16:00	Auditorio	Estrés y ejercicios de Relajacion	Nicole Tomic
18-05	14:30-16:00	Auditorio	Imaginería	Nicole Tomic
25-05	14:30-16:00	Auditorio	Respiración	Daniela Concha
1-06	14:30-16:00	Auditorio	SE SUSPENDE	
8-06	14:30-16:00	Auditorio	Comunicación / entrega de autoevaluación	Carla rodriguez
15-06	14:30-16:00	Auditorio	Reconocimiento y expresión de emociones	Carla Rodríguez
22-06	14:30-16:00	Auditorio	Empatía	Carla Rodríguez
29-06	14:30-16:00	Auditorio	Asertividad/ENTREGA TRABAJO EXPERENCIAL TEÓRICO	Carla Rodríguez
6-07	14:30-16:00	Auditorio	Manejo de conflictos/entrega autoevaluación	Nicole Tomic
13-07	14:30-17:00	Auditorio	Kundalini yoga y Meditación	Daniela Concha
20-07	14:30-16:00	Auditorio	Examen (presentación de trabajos estudiantes)	Todas las docentes