

DIRECCIÓN GENERAL DE DOCENCIA

Programa de curso

1. Nombre del curso		Autoconocimiento y conciencia plena					
2. Código		DDO1096					
3. Año /Semestre /carrera		2° - 4° año / 3° - 7° semestre / Todas las carreras					
4. Créditos SCT/PMA		3 SCT PMA: 1-1-3					
Nº Horas Total	84	Horas Presenciales	18	Horas Mixtas	18	Horas Autónomas	50
5. Tipo de Curso		<input type="checkbox"/> Obligatorio <input type="checkbox"/> Optativo <input checked="" type="checkbox"/> Electivo					
6. Perfil de egreso- Identical		<p>El egresado de la UC Temuco se caracteriza, entre otros aspectos, por su valoración y respeto de la diversidad, reconociéndose a sí mismo y a los demás, en sus diferencias humanas, lo que implica el área socio afectiva.</p> <p>Lo anterior, involucra además, el reconocimiento y la comprensión de las diferencias socioculturales y de capacidades en sus múltiples dimensiones, como un fundamento enriquecedor de lo personal y lo colectivo.</p> <p>Este curso contribuye a ello, mediante la reflexión interdisciplinar y la interacción entre estudiantes de distintas carreras en torno a temas de interés colectivo y personal.</p>					
7. Descripción		<p>Este curso les otorga la posibilidad de desarrollar habilidades de <i>reconocimiento de las emociones</i> propias y de los demás, y a vivir el <i>momento presente</i>, orientándoles hacia una mirada analítico resolutive que les permita vislumbrar alternativas de solución ante posibles problemas de la vida cotidiana.</p> <p>Desde la perspectiva interdisciplinar, estimula el desarrollo de habilidades sociales e inteligencia emocional que contribuyen a potenciar las relaciones interpersonales y a reducir situaciones que incidan negativamente en la salud individual y colectiva, logrando un real aporte a su desarrollo integral.</p> <p>Este curso les llevará a conocer, orientar y descifrar la heterogeneidad del ser humano desde las perspectivas de la biología y la psicología; conocer los fundamentos neurobiológicos que sustentan las emociones y la atención plena, realizando acercamientos reflexivos y críticos a problemáticas socioculturales de la sociedad actual, en particular en nuestra región y de la Universidad Católica.</p>					

	De esta manera, esbozarán su plan de desarrollo personal con las herramientas proporcionadas por los contenidos abordados, en conjunto con las Competencias Genéricas de Valoración y Respeto a la Diversidad y del Trabajo en Equipo. Lo anterior, mediante clases que incluyen dinámicas de reflexión personal, análisis de casos, dinámicas grupales, exposiciones con recursos audiovisuales, etc.
8. Requisitos	Sin pre-requisitos
9. Competencias Específicas y nivel	No aplica
10. Competencias Genéricas y nivel	CG: Respeto y Valoración de la Diversidad, nivel 1: Reconoce el valor y la legitimidad de la diversidad propia y del otro, y comprende la riqueza de las diferencias socioculturales y de capacidades, las que incorpora en la interacción cotidiana de sus propias prácticas a fin de ir configurando su futuro desempeño profesional.
11. Resultados de aprendizaje	<p>RA1: Reconoce, comprende y expresa hallazgos respecto de las emociones propias y de los demás, en base al lenguaje no verbal y/o conciencia emocional, desarrollando estrategias de conciencia plena, con el propósito de lograr una autorregulación emocional y mejorar las relaciones interpersonales colaborando en la consecución de objetivos comunes valorando el trabajo colaborativo y la diversidad de puntos de vista de sus compañeros. (CE y CG).</p> <p>RA2: Elabora en forma coherente y autónoma su plan de desarrollo personal con el propósito de llevar a la práctica la autorregulación emocional y la conciencia plena, logrando reconocer en sí mismo, elementos de la diversidad individual, basándose en una reflexión crítica en torno a los temas tratados en el transcurso del curso y a sus vivencias personales. (CE).</p>
12. Contenidos asociados (conceptuales,	<p>Contenidos conceptuales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Niveles afectivos. 2. Bases neurobiológicas de las emociones. 3. Lenguaje no verbal. 4. Reconocimiento emocional.

<p>procedimentales y actitudinales)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Autorregulación emocional. 6. Memoria emocional, los siete pecados de la memoria. 7. Inteligencia emocional. 8. Conciencia plena. <p>Contenidos procedimentales:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Conocer las bases neurobiológicas de las emociones y atención plena. b) Desarrollar estrategias para el reconocimiento emocional en sí mismo y en los demás. c) Participar activamente en dinámicas de autorregulación emocional. d) Elaborar plan de desarrollo personal. <p>Contenidos actitudinales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración de las propias emociones como componentes del bienestar personal y social. 2. Respeto por la diversidad de puntos de vista de sus compañeros. 3. Colabora de forma activa en la consecución de los objetivos comunes valorando el trabajo colaborativo de sus compañeros.
<p>13. Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clases expositivas participativas y experienciales con apoyo de material audiovisual, que promuevan un pensamiento crítico, introspecciones, instancias psicoemocionales y análisis de casos, mediante actividades grupales e individuales. 2. Realización de lecturas reflexivas. 3. Análisis de casos. 4. Producción de textos a partir de temas presentados y analizados durante la clase. 5. Actividades de trabajo en equipo. 6. Actividades tendientes al reconocimiento emocional y la conciencia plena. 7. Elaboración de un plan de desarrollo personal, trabajo escrito con una estructura definida en anexo, que plasma la proyección personal respecto de llevar a la práctica la autorregulación emocional y la conciencia plena de cada estudiante, considerando las distintas orientaciones brindadas en cada uno de los contenidos revisados durante el semestre.
<p>14. Estrategias de evaluación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Trabajo individual de conciencia plena. 2. Participación individual y grupal en dinámicas de las clases. 3. Trabajo grupal de reconocimiento emocional. 4. Plan de desarrollo personal.
<p>15. Recursos de Aprendizaje</p>	<p>Recursos bibliográficos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Castro, A. <i>Analfabetismo emocional: desarrollo de la competencia social y prevención de violencia en el niño y el adolescente</i>. Buenos Aires: Bonum, 2010. 2. Casassus, J. <i>La educación del ser emocional</i>. Santiago, Chile: Cuarto Propio, 2007. 3. Bermeosolo, J. <i>Psicología del lenguaje: una aproximación psicopedagógica</i>. Santiago, Chile: Eds. Universidad Católica de Chile, 2012.