

**DIRECCIÓN GENERAL DE DOCENCIA
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN HUMANISTA Y CRISTIANA**

Programa de Curso



1. Nombre del curso		DIVERSIDAD AUTOCUIDADO Y VIDA SALUDABLE, LAS CAPACIDADES DE NUESTRO CUERPO					
2. Código		DDO1089					
3. Departamento/ Unidad que dicta el curso		Dirección General de Docencia					
4. Año /Semestre		Entre 4° y 8° semestre.					
5. Administración curricular del curso		<input type="checkbox"/> Anual <input checked="" type="checkbox"/> Semestral <input type="checkbox"/> Trimestral					
6. Créditos SCT-Chile		3 créditos					
Nº Horas PMA Total	84	Horas Presenciales	1	Horas Mixtas	1	Horas Autónomas	3
7. Tipo de Curso		<input type="checkbox"/> Obligatorio <input type="checkbox"/> Optativo <input checked="" type="checkbox"/> Electivo					
8. N° participantes para el desarrollo del curso		<input type="checkbox"/> 15 – 40 estudiantes <input checked="" type="checkbox"/> 40 – 60 estudiantes <input type="checkbox"/> más de 60 estudiantes					
9. Perfil de egreso-Identidad		<p>El egresado del programa de formación para la diversidad de la UC Temuco promueve prácticas inclusivas como resultado de su compromiso por el respeto a la diversidad individual, social, religiosa, de género, étnica y de capacidades puesto que enriquecen la convivencia al hacer posible sociedades más justas, inclusivas, integradoras, respetuosas de la diversidad.</p> <p>Este curso contribuye a ello mediante la reflexión interdisciplinar y la interacción entre estudiantes de distintas carreras.</p>					
10. Descripción		<p>Este curso es parte del <i>programa de formación para la diversidad</i> del itinerario de <i>Formación Humanista y Cristiana</i> de la Universidad Católica de Temuco. Por ello facilita el desarrollo de conocimientos, actitudes y desempeños asociados a la competencia <i>Respeto y valoración de la diversidad</i>, además podrás comprender aspectos propios de ti como ser humano, tus capacidades y cómo, a través de tus talentos puedes aportar a entornos más inclusivos, viviendo en el presente.</p> <p>Por ende, el curso está enfocado a un conocimiento más holístico de quien soy y cuál es mi aporte en esta sociedad, reconociendo aspectos éticos del actuar y las diferencias</p>					

	<p>socioculturales que caracterizan el actuar propio y de las personas con quienes interactúo, entendiendo mis roles y funciones.</p> <p>También se privilegia el trabajo colaborativo, el cual es pilar de los procesos evaluativos de este curso, demostrando constantemente la apropiación de nuevos aprendizajes y la capacidad de reflexionar sobre la propia manera de entender y resolver situaciones cotidianas para un crecimiento continuo.</p>
11. Requisitos	No aplica
12. Competencias Específicas y nivel de dominio	No aplica
13. Competencias Genéricas y nivel de dominio	<p>CG Valoración y respeto de la Diversidad</p> <p>Se reconoce y reconoce a los demás en sus diferencias humanas, sean éstas socioeconómicas, etnoculturales, político-ideológicas, religioso-espirituales, de edad, de género, afectivo-sexuales, de capacidades físico-cognitivas u otras, favoreciendo un diálogo intercultural humanizador y promotor de entornos sociales más justos e inclusivos.</p> <p>Nivel 2: Reconoce el valor y la legitimidad de la diversidad, propia y del otro, comprendiendo la riqueza de las diferencias socioculturales y de capacidades incorporándolas en la interacción cotidiana de sus propias prácticas a fin de ir configurando su futuro desempeño profesional.</p>
14. Resultados de aprendizaje (RA)	Aplica técnicas de autocuidado, desde un nivel de conciencia mayor sobre el yo soy, a través de estrategias basadas en vivir en presente, comprendiendo la multiculturalidad que le rodea y adaptándose a los diferentes contextos en que se puede desempeñar.
15. Contenidos asociados (conceptuales, procedimentales y actitudinales requeridos para el logro de cada RA)	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Respeto a las personas y entornos naturales ● Diversidad ● Estilos de Vida Saludable ● Cerebro, mente, cuerpo y espiritualidad ● Actividad física y movimiento energético ● Meditación, Mindfulness y Minfuleating <p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Practica la meditación y respiración consciente ● Realización de ejercicio físico ● Elección de sistemas de alimentación saludables ● Aplicación de estrategias de difusión para estilos de vida saludables. <p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Respeto y valoración a la diversidad ● Autoconciencia corporal y espiritual ● Vida en presente ● Concientización sobre la naturaleza y su cuidado ● Valoración y respeto del yo soy
16. Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje	Principales técnicas que se utilizarán: Aprendizaje colaborativo, análisis crítico, descubrimiento guiado, uso de TIC, estrategias de argumentación
17. Estrategias de evaluación	La evaluación está centrada en retroalimentación del estudiante a partir de criterios, coevaluación y autoevaluación a partir de la observación de la aplicación de técnicas de autocuidado.

<p>18. Recursos de Aprendizaje</p>	<p>Recursos bibliográficos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Amutio, A. (2019). Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales. ● Arias, M. Granados, M. Justo, C (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (Mindfulness) en la autoestima y en la inteligencia emocional percibidas. ● Cañizares, J. y Carbonero, C. (2016). Colección Oposiciones Magisterio: Educación física. La salud y la calidad de vida: Hábitos y estilos de vida saludables en relación a la actividad física. El cuidado del cuerpo. Autonomía y autoestima. (pag. 25-31; 40-51) https://elibro-net.proxybiblioteca.idm.oclc.org/es/ereader/uctemuco/63392?page=25 ● Carrasco, M. y colaboradores (2018). La alimentación en el actividad física y el deporte- (pag.85-95; 109-136) https://elibro-net.proxybiblioteca.idm.oclc.org/es/ereader/uctemuco/105461?page=1 ● Castillo, I. Balager, I. García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género <p>Complementarias</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Belyknh, A. (2018) (pág. 255-282). Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para empoderar al estudiante. ● Prince, T. (2019). Ejercicios de Mindfulness en el aula. 100 ideas prácticas. https://elibro-net.proxybiblioteca.idm.oclc.org/es/ereader/uctemuco/118429
---	--