

D.J. (116)

SANTIAGO, 27 ENERO 2026

## RESOLUCION N° 0308 EXENTA

**VISTOS:** lo dispuesto en la Ley N° 19.239; en el D.S. N° 96 de 2025; en la letra d) del artículo 11 y el artículo 12 del D.F.L. N° 2 de 1994, ambos del Ministerio de Educación; la resolución Exenta N°05339 de 2012; Resolución Exenta N°02489 de 2005 y la Resolución Exenta N°05107 de 2022; el Acta FCJS N°003/2025 de fecha 17 de diciembre de 2025; el Certificado del Consejo Académico N°01/2026 de fecha 23 de enero de 2026; y

### CONSIDERANDO:

1. Que la Resolución Exenta N°05339 aprueba el Manual de Operacionalización para el Diseño, Aprobación, Dictación, Administración y Modificación de Planes de Estudios, establece en el punto 2.15 la Aprobación de un Postítulo, Diploma o Diplomado.

2. Que la evaluación favorable de fecha 30 de septiembre de 2025, del Informe Técnico Evaluación Curricular: Presentación Planes De Estudio: Cursos; Seminarios; Diplomas y Postítulos, de la Unidad de Innovación Curricular, del Diplomado Herramientas Digitales e Innovación.

3. Que el Consejo Académico, en sesión de fecha 23 de enero de 2026 mediante Certificado N°01/2026, aprueba el Diplomado Neurociencias Aplicadas y Herramientas para el Autocuidado código 180001, certificado por el Secretario del Consejo con fecha 23 de enero de 2026.

4. Que, así las cosas, el correo electrónico de fecha 23 de enero de 2026 del Secretario General, dirigido al Director Jurídico es procedente; por tanto

### RESUELVO:

I. **Apruébese**, el Diplomado **NEUROCIENCIAS APLICADAS Y HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCUIDADO**, código 180001, presentado por la Universidad Tecnológica Metropolitana a través de la Escuela de Psicología de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales y la Dirección de Educación Continua, dirigido a quienes se desempeñen en instituciones privadas o públicas que requieran autogestionar los estresores de la vida personal y laboral, como a continuación se indica:

II. El requisito de ingreso es:

- Certificado Laboral que acredite experiencia en servicios o instituciones públicas o privadas que realicen acciones de autogestión de estresores de la vida personal y laboral.

III. El objetivo general del Diplomado es analizar las bases de la neurociencia y el mindfulness para la aplicación de estrategias de autocuidado y autorregulación, con la finalidad de promover el bienestar y prevenir el estrés en diversos contextos personales y laborales.

IV. Al término del Diplomado, el estudiante obtendrá los siguientes logros de aprendizaje:

1. Identificar los enfoques de la neurociencia en base a aspectos cognitivos, conductuales y fisiológicos, asociados a la salud y el desarrollo de distintas enfermedades.
2. Aplicar los fundamentos de la neurociencia y el mindfulness como herramientas de autocuidado y regulación del malestar físico y emocional.
3. Analizar los componentes y elementos de los estados de conciencia humana, acorde a sus características y relación con el estrés.
4. Clasificar las prácticas de prevención y promoción del estrés en relación con la autorregulación en los espacios laborales y cotidianos.



5. Categorizar los estresores psicosociales y personales, a partir de la aplicación de herramientas que permitan la autogestión personal.
6. Evaluar los estados conscientes de las respuestas fisiológicas frente a los desafíos de la vida.

V. Plan cerrado de 6 módulos que conforman el Plan de Estudios del Diplomado Neurociencias Aplicadas y Herramientas para el Autocuidado, modalidad grupal a distancia, sincrónica, con 135 horas cronológicas y un total de 5 SCT, objetivos específicos, contenidos, metodología y sistema de evaluación, son los que constan en que, como ANEXO 1 se acompaña a la presente resolución exenta formando parte integrante de la misma para todos los efectos legales.

VI. Los Módulos y/o temáticas del Plan de Estudio del Diplomado Neurociencias Aplicadas y Herramientas para el Autocuidado, son los siguientes:

Objetivos Específicos	Contenidos	Horas			
		T	P	e-I	TH
<b>Módulo I</b> ¿Qué son las neurociencias y su aplicación en la vida cotidiana?  <b>Objetivo</b> Identificar los enfoques de la neurociencia en base a aspectos cognitivos, conductuales y fisiológicos, asociados a la salud y el desarrollo de distintas enfermedades.	- Aspectos Teóricos- Psicoeducación del Impacto de las Neurociencia. -Proceso de Inicio y encuadre - Abordaje de las Neurociencias y los sistemas fisiológicos de señales de nuevos cuerpo. -Sistemas de afrontamiento y respuestas del sistema nervioso central y sistema digestivo. - Sintomatización y respuestas a la vida cotidiana y laboral. - Autoconocimiento de las emociones e impacto en las sensaciones, percepciones y creencias del entorno. -Abordaje del segundo cerebro, Sistema nervioso central y su control en el sistema de respuestas.			18	18
<b>Módulo II</b> Las raíces del Mindfulness y su conexión con las neurociencias.  <b>Objetivo</b> Aplicar los fundamentos de la neurociencia y el mindfulness como herramientas de autocuidado y regulación del malestar físico y emocional.	-Historia y fundamentos del mindfulness (Budismo, psicología, MBSR). -Neurociencia de la atención plena. Mente de principiantes vs piloto automático. -Mindfulness y otras herramientas de autocuidado. -Elementos prácticos del Mindfulness: Uva/Pasa, respiración plena y conteo de respiración, anclajes atencionales y exploración corporal. -Los resultados y evidencias del Mindfulness a través del estudio de casos.			18	18
<b>Módulo III</b> Perspectivas de las neurociencias en la concientización del ser humano.  <b>Objetivo</b> Analizar los componentes y elementos de los estados de conciencia humana, acorde a sus características y relación con el estrés.	- Estado de Conciencia y Estado de Piloto Automático - Activación de Lóbulo Frontal. Proceso del desarrollo del Cortisol y sus desencadenantes en el estrés y la vida cotidiana y laboral, desde el sistema nervioso central. -Autoconocimiento y Técnicas de Reconocimiento de estados de estrés, alerta y sensaciones fisiológicas hacia las estructuras de ideas y pensamientos racionales o irracionales y consecuencias en la vida diaria. - Abordaje del Autoconocimiento y Desarrollo Personal ante factores protectores y no protectores del Burn-Out en su desarrollo laboral. - Enfermedades Psicosomáticas y Autoconocimiento de las mismas- Factores de Prevención- Factores de Tratamiento. Sintomatología de Enfermedades v/s Sintomatología de Salud Biopsicosocial- Estrategias y Técnicas de Afrontamiento desde la conciencia Neuropsicológica.			18	18
<b>Módulo IV</b> Emociones Mindfulness en relación con el malestar  <b>Objetivo</b> Clasificar las prácticas de prevención y promoción del estrés en relación con la autorregulación en los espacios laborales y cotidianos.	-Diferencias entre autocompasión y autoestima. Autocompasión en la práctica. La autocrítica. -Sistema Nervioso Autónomo y respuesta al estrés. Regulación emocional basada en Mindfulness. -¿Qué es el autocuidado? ¿Cómo me cuido en mi casa y en el trabajo? Otras herramientas para el autocuidado. Conciencia intra e interpersonal. Vínculos y estilos relacionales. -Comunicación efectiva/Aseriva. Barreras comunicacionales y malos entendidos. Habilidades sociales al servicio de la comunicación.			18	18



	- Prácticas de: Meditación de bondad amorosa (Metta); STOP; Relajación de Jacobson/Botiquín de relajación personal (música, olores, ejercicios); Mapa de mis relaciones. Comunicación consciente; Yo siento- Yo necesito. Juego de malos entendidos.				
<b>Módulo V</b> El cerebro y sus percepciones de la realidad en el bienestar psicológico.  <b>Objetivo</b> Categorizar los estresores psicosociales y personales, a partir de la aplicación de herramientas que permitan la autogestión personal.	- Técnicas de Aplicación y Autoconocimiento y Percepción de Enfermedades- Sistema Digestivo y Sistema Nervioso Central respuesta al estrés. - Neurociencias y Factores Alimentarios para la producción de enfermedades del siglo XXI. Aplicación de Autocuidado y Aplicación, Conciencia de Sintomatización. - El cerebro y el estado de conciencia en el autocuidado hacia el bienestar Psicológico. -Procesos de Bienestar Psicológico desde la sintomatización desde los entorno biopsicosociales y aplicación en su vida cotidiana y aspectos laborales. -El fenómeno de las neurociencias, bienestar psicológico y concientización del autocuidado personal.			31.5	31.5
<b>Módulo VI</b> Mindfulness intra e interpersonal.  <b>Objetivo</b> Evaluar los estados conscientes de las respuestas fisiológicas frente a los desafíos de la vida.	- ¿Qué es un conflicto? Tipos y causas. Estilos de afrontamiento del conflicto (modelo Thomas-Kilmann). Emociones en el conflicto: manejo del enojo y la frustración. - Pasos para resolver un conflicto: identificar, escuchar, expresar, negociar. Resolución colaborativa vs. competitiva. - Cómo trascender en la vida cotidiana y el trabajo.  - Prácticas de: Análisis de caso de conflictos en el trabajo; Role-playing de simulación de conversación difícil.			31.5	31.5
<b>Sub total de horas</b>				<b>135</b>	<b>135</b>
<b>Total General de horas</b>					<b>135</b>



T: trabajo teórico P: trabajo práctico E-l: e-learning TH: total horas

VII. Al término del Diplomado los participantes recibirán una certificación de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento sobre Otorgamiento de Grados, Títulos y Diplomas, en la medida que hayan cumplido con lo establecido en el punto A.13 Evaluación, del documento denominado Presentación de Planes de Estudios.

VIII. Los cupos, fechas, horario y lugar en que se impartirá el Diplomado y el académico que lo coordinará, como así mismo el valor y las modalidades de pago, se establecerán en las resoluciones exentas que autoricen la dictación de cada una de las versiones de éste.

Regístrese y Comuníquese,

Firmado digitalmente por Mario Ernesto Torres Alcayaga  
Fecha: 2026.01.29 18:13:29 -03'00'

Firmado digitalmente por MARISOL PAMELA DURAN SANTIS  
Fecha: 2026.01.29 17:40:54 -03'00'

**DISTRIBUCIÓN:**  
Vicerrectoría Académica  
Vicerrectoría de Vinculación con el Medio  
Vicerrectoría de Administración y Finanzas  
Secretaría General  
Contraloría Interna (antecedentes)  
Dirección General de Análisis Institucional y Desarrollo Estratégico  
Dirección Jurídica

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
METROPOLITANA**  
-----  
**DOCUMENTO TOTALMENTE  
TRAMITADO**



UNIVERSIDAD  
TECNOLÓGICA  
METROPOLITANA  
del Estado de Chile

Dirección General de Docencia

Subdirección General de Docencia (Anexo I)  
Dirección de Educación Continua (Anexo I)  
Departamento de Aranceles  
Unidad de Títulos y Grados (Anexo I)  
Escuela de Psicología (antecedentes)  
Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales (antecedentes)

**PCT**  
PCT/ppp