

D.J. (951)

SANTIAGO, 13 SEPTIEMBRE 2023

RESOLUCION N° 03663 EXENTA

VISTOS: lo dispuesto en la Ley N° 19.239; en el D.S. N° 86 de 2021; en la letra d) del artículo 11 y el artículo 12 del D.F.L. N° 2 de 1994, ambos del Ministerio de Educación; en la Resolución Exenta N°05339 de 2012; el Memorándum N°650 de 2023 del Director de Capacitación y Postítulos; el Presupuesto por Centro año 2023; el Memorándum N°521 de 2023 del Director de Capacitación y Postítulos; la Presentación de Planes de Estudios Cursos, Seminarios, Diplomas y Postítulos.

CONSIDERANDO:

1. Lo dispuesto en el punto 2.13 de la Resolución Exenta N°05339 de 2012 que aprueba la Operacionalización para el Diseño, Aprobación, Dictación, Administración y Modificación de Planes de Estudios.

2. El Informe Técnico Evaluación Curricular; Presentación Planes de Estudio: Cursos; Seminarios; Diplomas y Postítulos de la Vicerrectoría Académica, junto con el Anexo A y B.

3. El Memorándum N°650 de 2023, y documentación adjunta, del Director de Capacitación y Postítulos dirigido al Director Jurídico, solicitando gestionar resolución de aprobación del Curso "Autocuidado, Bienestar y Psicología Positiva: Equipos Humanos Reflexivos y Bienestar en los Equipos".

4. Que, así las cosas, el Memorándum N°650 de 2023 del Director de Capacitación y Postítulos, dirigido al Director Jurídico es procedente, por tanto,

RESUELVO:

I. **Apruébese,** el Curso **Autocuidado, Bienestar y Psicología Positiva: Equipos Humanos Reflexivos y Bienestar en los Equipos**, código: 060035, que ofrecerá la Universidad a través de Dirección de Capacitación y Postítulo de la Vicerrectoría Académica, dirigido a Funcionarios/as públicos de las diferentes reparticiones del Estado, y docentes que requieran utilizar herramientas para superar situaciones laborales complejas.

II. Los objetivos Generales del Curso serán Desarrollar herramientas en las y los funcionarios/as públicos/as para potenciar su Bienestar desde la Psicología Positiva y el



Autocuidado, mediante el desarrollo de una revisión conceptual, de estrategias y ejercicios prácticos.

III. El curso se desarrollará a través de 3 clases presenciales de 8 horas cada una, expositivas y de ejercicios de aplicación práctica en algunos casos casi de manera simultánea, en total se trata de un curso de 24 horas, con sesiones intensas donde los/las participantes compartirán una jornada completa de trabajo para cada módulo.

Los Módulos y/o Temáticas son las siguientes:

Objetivos Específicos	Contenidos	Horas Cronológicas			
		T	P	e-I	TH
<p>Módulo I: Seres Humanos y Organizaciones.</p> <p>Objetivo Identificar conceptos y herramientas desde la Psicología Positiva que favorecen el Bienestar individual y colectivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seres Humanos y Organizaciones. La mirada Eco - Sistémica. • La Salud en el Ser Humano. Un concepto Bio - Psico - Social. • La búsqueda de "sentido" en lo humano o "el sentido de lo humano". Algunos conceptos en torno a Reflexividad y Auto reconocimiento. • ¿Psicología, Psicoterapia, Salud Mental?, algunas reflexiones en torno a sus trayectos. De los Modelos tradicionales a la Psicología Positiva. • Conceptos de Psicología Positiva. Elementos conceptuales a partir de los aportes de Martin Seligman. • Los tres pilares fundamentales de la Psicología Positiva. • El Modelo PERMA de Martin Seligman. 5 caminos a la felicidad. • Principios de Psicología Positiva. • Las Emociones en el ser humano. • La vida "socio - emocional" en las Organizaciones. • ¿Cómo se relacionan las emociones, la salud mental y nuestra vida personal y laboral? • Los desafíos de la Conciliación Vida Personal y Familiar - Vida Laboral. 	3	5		8
<p>Módulo II:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teorías del Bienestar. Modelos Teóricos: Jahoda - de 	3	5		8

<p>BIENESTAR. Marcos, fundamentos y herramientas.</p> <p>Objetivo Manejar elementos conceptuales y prácticos para el desarrollo del Autocuidado con base en la Psicología Positiva.</p>	<p>Autodeterminación - de Bienestar Psicológico de Ryff - de Bienestar y Salud mental de Keyes - de las tres vías de Seligman.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la felicidad al bienestar. Qué determina nuestra felicidad, qué relación reconocemos con el bienestar. • Los ciclos en la existencia de lo humano. Ciclos Vitales Individuales, Ciclos Familiares. • Crisis Esperadas y Crisis Inesperadas en los Ciclos que atraviesa el ser humano. • Saber detenerse. Algunas reflexiones en torno a Elogio de la Lentitud. • Relacionando los siguientes conceptos: Psicología Positiva, Emociones, Bienestar y Crisis. • Reflexión Grupal y desarrollo de materiales grupales en torno a Psicología Positiva, Emociones, Bienestar y Herramientas de afrontamiento positivo de las Crisis. • Bienestar y Resiliencia. Algunos conceptos. • Virtudes Trascendentales y Fortalezas para construir caminos al Bienestar: Contemplación y apreciación. Gratitude. Esperanza. Humor. Espiritualidad • Condensando Conceptos e Ideas. VIRTUDES FUNDAMENTALES Y FORTALEZAS en lo individual y colectivo: Sabiduría y conocimiento. Coraje y autenticidad. Humanidad. Justicia. Contención. Perdón. Trascendencia. 				
<p>Módulo III: Autocuidado, Mindfulness y Reconocimiento Emocional.</p> <p>Objetivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Qué es el AUTOCUIDADO” - Aportes desde el Mindfulness. • Reflexiones en torno a “Qué es el AUTOCUIDADO” - Aportes desde el Mindfulness. • Autocuidado. Conceptos y Modelos. • La importancia del Reconocimiento Emocional. 	2	6		8

<p>Aplicar estrategias individuales y colectivas para potenciar el Bienestar y el Autocuidado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La reflexión como un espacio personal de descubrimiento. • Niveles de Implementación de estrategias de Autocuidado. <ul style="list-style-type: none"> a) Nivel personal o individual. b) Nivel intra equipos o pares. c) Nivel inter equipos, redes o coordinaciones. d) Nivel de Asesorías o apoyo de Equipos Externos. • Estrategias y determinantes. • El Sentido de lo Humano. Una perspectiva desde H. Maturana y F. Varela. • Reflexiones a nivel individual. (Alimentación, Actividad Física, Protección de la Salud Mental) • Mapeo de la energía propia, Regulación emocional y SAVORING. • Los Grupos de Reflexión sobre la Práctica (GRP) del Autocuidado. Episodios de la cotidianidad. 				
Sub Total de horas		8	16		24
Total de horas					24

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

IV. Los cupos, horas, fechas, horarios y lugar en que se impartirá el Curso se establecerán en las resoluciones exentas que autoricen la dictación de cada una de las versiones de este.

Regístrese y Comuníquese,

Mario Ernesto Torres Alcayaga
Firmado digitalmente por Mario Ernesto Torres Alcayaga
Fecha: 2023.09.14 09:48:11 -03'00'

MARISOL PAMELA DURAN SANTIS
Firmado digitalmente por MARISOL PAMELA DURAN SANTIS
Fecha: 2023.09.14 09:35:13 -03'00'

DISTRIBUCIÓN:
Vicerrectoría Académica
Contraloría Interna
Dirección General de Análisis Institucional y Desarrollo Estratégico
Dirección Jurídica
Dirección General de Docencia (con antecedentes)
Unidad de Mejoramiento Docente (con antecedentes)
Unidad de Títulos y Grados (con antecedentes)

PCT
PCT/DGT

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
METROPOLITANA

DOCUMENTO TOTALMENTE
TRAMITADO