ÁREA DESARROLLO PERSONAL
II SEMESTRE 2020 / 8 cursos
Coordinación: Astrid Villouta
avillout@uahurtado.cl

NOMBRE OFG	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
FAMILIA: LA MIA, LA TUYA, LA DE TOD@S Nº Clase: 2080	Todos provenimos de una familia y nos guste o no, somos parte de ella. El curso revisa temas generales relacionados con la familia, como el concepto de la misma, las crisis esperables y no esperables en su devenir, la influencia de la familia de origen en nuestra identidad, la necesidad de realizar una adecuada diferenciación respecto de ella en la medida que crecemos, los duelos que forman parte de la vida familiar, y las diversas formas de construir familia en la actualidad, entre otros. La metodología es de curso-taller, dando espacio a compartir nuestras propias visiones y experiencias familiares.	**Docente:** ASTRID VILLOUTA **Días:** Viernes **Horario:** 11:30 a 12:50 **Lugar:** **Dirección:** **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/S_xuGds3WLE
AUTOESTIMA Y HABILIDADES INTERPERSONALES **Nº Clase: 2185**	Como jóvenes estamos en pleno desarrollo de nuestra identidad. Traemos una historia que ha dañado y/o favorecido la autovaloración; actualmente podemos repararla, ampliar el autoconcepto y situarnos con mayor seguridad en relación a otros. En este curso se revisan las habilidades sociales y el sentimiento de autovaloración, partiendo de la base que cada persona es única e irremplazable en el mundo.	**Docente:** CLAUDIA MENDEZ **Días: Martes** **Horario:** 11.30 a 12:50 **Lugar:** **Dirección:** **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/G-BsrF0aqRs
ESTRATÉGIAS PARA ELEGIR Y SER PAREJA Nº Clase: 2190	Actualmente tenemos mayor libertad de configurar pareja de diferentes maneras. En ello se juegan aspectos de dependencia/autonomía, intimidad emocional y sexual, estabilidad/cambio y otros.	**Docente:** CLAUDIA MENDEZ **Días:** Martes **Horario:** 13:30 a 14:50 **Lugar:**

	En este curso abordaremos formas, tendencias y posibles tipos de elección y compromiso en relaciones de pareja, integrando aspectos psicológicos, sociales y culturales.	**Dirección:** **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/AV3bbeh98kM
EL **ESTRÉS, LA SAL DE LA VIDA** **Nº Clase: 2186**	El solo hecho de estar vivos implica estrés, ya que la vida nos presenta constantes cambios y desafíos a los cuales debemos adaptarnos, poniendo en juego nuestros recursos y habilidades. Una cantidad justa de estrés es necesaria para activarnos y desplegar nuestro potencial creativo y en ese caso, hablamos de un estrés positivo que condimenta nuestra vida. Cuando el monto de estrés sobrepasa nuestras capacidades, puede llegar a transformarse en estrés negativo o distrés, el cual representa una amenaza para nuestro bienestar. Comprender estas y otras distinciones, además de aprender herramientas concretas para manejar el estrés, es el objetivo principal de este curso.	**Docente:** PAULA AMARALES **Días:** Martes **Horario:** 15:00 a 16:20 **Lugar:** **Dirección:** **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/9FBvCn6u6PI
PROYECTO DE VIDA: SINGULARIDAD EN EL ENTRAMADO SOCIAL **N° CLASE: 2187**	Se aborda el proyecto de vida a partir de preguntas que indagan en las construcciones de sentido, representaciones sociales, mandatos culturales, mitos familiares y significados aprehendidos. Les estudiantes realizan un proceso de autoexploración para reconocer en el PdeV un espacio creativo para la persona que lo habita. Se promueve la reflexión y el análisis como habilidades centrales, y la adquisición de estrategias de autoconocimiento a través de actividades prácticas en formato clase-taller.	**Docente:** CAMILA MEYER **Días: Viernes** **Horario:** 16:30 a 17:50 **Lugar:** **Dirección:** **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: https://youtu.be/J1SnYccFLzE
PSICOLOGÍA EN JAQUE: ENCRUCIJADAS DEL SER HUMANO EN EL SIGLO XXI Nº Clase: 2421	En este curso se trabajarán fenómenos que están poniendo en jaque la psicología de las personas como a la disciplina misma, porque impactan nuestras formas de vivir y relaciones con otrxs. Algunos de los temas a tratar incluyen conectividad, tecnología, sexualidad, afecto, salud mental, mortalidad, corporalidad, rendimiento, exitismo, conducta medioambiental, feminismo, erotismo, binarismo, locura, entre otros. Invitándonos a revisar cómo la cultura actual atraviesa nuestra propia	**Docente:** CAMILA MEYER **Días: Viernes** **Horario:** 15:00 a 16:20 **Lugar:** **Dirección:** **Cupos:** 28 **Créditos:** 5

	experiencia del mundo y las posibilidades que tiene la realidad	VIDEO: https://youtu.be/Ih2nAWepJpk
APRENDIZAJE COLABORATIVO: APRENDIENDO A ESTUDIAR Y TRABAJAR CON OTROS Nº Clase: 2191	En este curso fortalecerás tus habilidades para aprender y trabajar con otros, tanto en la universidad como en el ámbito profesional. En el contexto actual, tendremos sesiones de reflexión sobre la relevancia del aprendizaje con otros y ejercitaremos como podemos generar una comunidad de aprendizaje incluso en un contexto de	Docente: CECILIA LETELIER Día: Jueves Horario: 15:00 -16:20 Lugar: Dirección: Cupos: 28 Créditos: 5 VIDEO: https://youtu.be/2UB2Pxgzefc

CONVIVENCIA Y HAB PARA EL MANEJO DE CONFLICTOS EN EL CHILE DE HOY Nº Clase: 2189	El curso está diseñado para desarrollar capacidades y habilidades que les permitan comprender distintos tipos de conflictos y abordarlos colaborativamente, contribuyendo a mejorar las relaciones humanas basadas en la autovaloración y el respeto profundo por el otro. Se busca desarrollar en las/os alumnas/os competencias para enfrentar los conflictos de manera constructiva y colaborativa, tanto en lo personal como en lo profesional.	**Docente:** MONICA VALDÉS **Días:** Lunes **Horario:** 13:30 -14:50 **Lugar:** **Dirección:** **Cupos:** 28 **Créditos:** 5 VIDEO: **https://youtu.be/EdAhrelnl20**