

ÁREA DESARROLLO PERSONAL
II SEMESTRE 2023 / 7 cursos
Coordinación: Claudia Méndez
cmendez@uahurtado.cl

NOMBRE OFG	DESCRIPCION	ANTECEDENTES GENERALES
<p style="text-align: center;">CORPORALIDAD, MOVIMIENTO Y JUEGO. UNA EXPERIENCIA PARA RECONECTARNOS Nº Clase: 2424</p>	<p>Curso vivencial; nos sumergiremos en la corporalidad, el movimiento y el juego, como elementos generadores de interacciones y conocimiento de nuestra emocionalidad, despojando el sentido del cuerpo instrumentalizado, para dar cabida al cuerpo transversalizado como experiencia humana: sentir, percibir, jugar y recordar desde el cuerpo, para transformarnos en los social. La invitación es a jugarlos y disfrutar del placer del movimiento.</p>	<p>Docente: PATRICIA JARAMILLO Días: Martes Horario: 8:30 a 9:50 Lugar: L 23 Cupos 25 Créditos: 5 https://youtu.be/-wp28iQUT3s</p>
<p style="text-align: center;">LAS DIMENSIONES DEL CONOCIMIENTO DE SI MISMO Nº Clase: 2425</p>	<p>El curso plantea la importancia de pensar en la propia identidad. Pensar en sí mismo como un conocimiento de acciones y manifestaciones. El conocimiento de uno mismo es lo que la persona cree y siente, como también el reflejo que los otros generan. El autoconcepto, la autoestima y la autoimagen son conceptos claves para entender el desarrollo personal y su relación con el mundo. Este curso tiene como objetivo, que los estudiantes puedan desarrollar, facilitar o posibilitar el proceso de toma de conciencia de su experiencia y canalizar las emociones y vivencias que aparezcan en beneficio de una mejor calidad de vida.</p>	<p>Docente: BENJAMÍN FERNANDEZ Días: VIERNES Horario: 11:30 A 12:50 Lugar: L 23 Cupos 40 Créditos: 5</p>
<p style="text-align: center;">ESTRATÉGIAS PARA ELEGIR Y SER PAREJA</p>	<p>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.</p>	<p>Docente: CLAUDIA MENDEZ Días: Martes Horario: 13:00 A 14:20 Sala: A 25 Cupos: 40</p>

<p>Nº Clase: 2428</p>	<p>En este curso abordaremos formas, tendencias y posibles tipos de elección y compromiso en relaciones de pareja, integrando aspectos psicológicos, sociales y culturales.</p>	<p>Créditos: 5 https://youtu.be/wr-qrMYj3dE</p>
<p>APRENDIZAJE COLABORATIVO. APRENDIENDO A TRABAJAR CON OTROS</p> <p>Nº Clase: 2429</p>	<p>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 autoconocimiento y reflexión sobre la relevancia del aprendizaje con otros y las fortalezas y desafíos que trabajar con otros representa para cada uno. Además ejercitaremos como podemos generar una comunidad de aprendizaje en un contexto de clases virtuales, aprovechando las herramientas disponibles para este efecto.</p>	<p>Docente: CECILIA LETELIER Días: VIERNES Horario: 11:30 A 12:50 Sala: A 23 Cupos: 40 Créditos: 5</p>
<p>EJERCICIO Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE.</p> <p>Nº CLASE: 2426</p>	<p>"Es un optativo teórico-práctico enfocado en el ejercicio, la calidad de vida y el autocuidado de las y los estudiantes, a través del mejoramiento y la adquisición de hábitos de vida salud como la actividad física, beneficios del sueño, respiración, elongación, hidratación, alimentación, pausas activas entre otros. Durante el desarrollo de la asignatura, se entregan herramientas que ayudan a mantenerse física y emocionalmente saludable y explican los beneficios derivados de la práctica del autocuidado. Comprende también, en la fase práctica, variantes como acondicionamiento funcional en sala, movilidad articular, fortalecimiento muscular específico, y flexibilidad, en los que se utilizará el peso del cuerpo y otros implementos, como bandas elásticas, mancuernas y balón suizo etc."</p>	<p>Docente: PAOLA SANCHEZ Días: Viernes Horario: 11:30 a 12:50 Sala: J 13 Cupos: 30 Créditos: 5 https://youtu.be/4-f8-pGpSX8</p>
<p>HABILIDADES SOCIOAFECTIVAS DESDE UNA PERSPECTIVA SOCIAL BIOLÓGICA</p> <p>Nº CLASE: 2435</p>	<p>¿Por qué me cuesta entender lo que siento o lo que los demás sienten? ¿Por qué a veces sé que decir, pero no me salen las palabras? Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, formamos alianzas y evolucionamos a tal nivel de manera cerebral, que nos hemos adaptado para poder crecer junto a otros. Este OFG está pensado de una manera</p>	<p>Docente: ALEXANDER RIVEROS Días: VIERNES Horario: 8:30 A 9:50 Sala: A 62 Cupos: 40</p>

**ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN
DE CONFLICTOS: APRENDO Y
AVANZO ENFRENTANDO.**

N° CLASE: 2427

teórico-práctica para que l@s estudiantes puedan aprender a reconocer sus emociones y sentimientos, descubran como su cuerpo reacciona a ellos y como estos influyen en el desarrollo de sus habilidades sociales. Entender y comprender este funcionamiento permite tomar mejores decisiones afectivas, tanto al querer comprender o transmitir una emoción propia, como al comunicar o entender las ideas y sentires de los demás. Por otra parte, permite mejorar aspectos personales para el desarrollo social, es decir, la manera en que nos relacionamos con otro, la forma de escuchar y dar a entender el propio punto de vista de una manera asertiva.

Durante mucho tiempo, tanto la elite científica, como la creencia popular consideraban el conflicto como algo negativo, que había que evitar; la sola mención de la palabra conflicto predisponía a la huida y a las emociones negativas. Sin embargo, hoy en día es conceptualizado como un rasgo inevitable de las relaciones sociales y, por lo tanto, el foco no está en eliminar o prevenir el conflicto, sino saber asumir dichas situaciones conflictivas, enfrentarnos a ellas con los recursos que disponemos y favorecer que todos los implicados en dichas situaciones salgan enriquecidos de ellas. Es más, aprender a resolver constructivamente los conflictos, permite convertir una situación potencialmente destructiva en una oportunidad para fortalecer los vínculos, impulsar la creatividad, y mejorar el rendimiento y todas las consecuencias positivas que de aquí se desprenden.

Créditos: 5

Docente: Cristine Slimming

Días: viernes

Horario: 10:00 a 11:20

Sala: L 23

Cupos: 40

Créditos: 5

<https://youtu.be/Bc81lvbL6-Y>