

TALLER AUTOCUIDADO

Código: 5247

Descripción:

Las diversas contingencias vividas en los últimos años en Chile han impuesto la necesidad de implementar modalidades de trabajo diferentes a las que se habían utilizado tradicionalmente. A la presencialidad, se han sumado modalidades de trabajo a distancia o híbridas, lo cual ha implicado una serie de cambios y ajustes en la organización del trabajo y en el trabajo mismo que deben realizar las personas funcionarias del Poder Judicial. En paralelo a estos cambios, a nivel de organización y de gestión del trabajo, trabajadores y trabajadoras han tenido que desarrollar estrategias de adaptación y autocuidado para poder hacer frente a los nuevos desafíos y tensiones asociadas a este tipo de modalidades de trabajo.

Este taller está orientado a perfeccionar los conocimientos adquiridos en el curso **Herramientas de autocuidado y fortalecimiento emocional** y a entrenar las habilidades críticas asociadas a la identificación y enfrentamiento de factores de riesgo psicosocial en el trabajo judicial. Más concretamente, se actualizarán los conocimientos específicos, se analizarán casos y buenas prácticas y se entrenarán los comportamientos críticos asociados al autocuidado profesional en contexto judicial.

Destinatarios/as:

Escalafón Primario

1. Objetivos:

a. Objetivo general

- Identificar factores de riesgo y emplear estrategias de adaptación y herramientas de autocuidado en el contexto de las nuevas modalidades de trabajo, especialmente sobre las desarrolladas al interior de las unidades laborales de los tribunales de justicia.

b. Objetivos específicos:

- Reforzar los conocimientos relevantes asociados al autocuidado profesional en contexto judicial.
- Identificar los principales factores de riesgo psicosociales asociados al trabajo y reconocer cuáles y en qué medida están presentes en el propio trabajo en el PJUD.
- Entrenar herramientas y ejercicios de autocuidado.
- Practicar y aprender a realizar dos ejercicios de unificación mente-cuerpo siguiendo los principios actitudinales de la práctica del mindfulness.
- Reconocer la diferencia entre reacción y respuesta e implementarla en las interacciones personales y laborales.
- Planificar la aplicación de los conocimientos y habilidades de autocuidado entrenadas en su trabajo judicial.

2. Contenidos:

Unidades de aprendizaje	Contenidos
CONOCIMIENTOS DE BASE	Los conocimientos de base para este curso se encuentran en el curso en línea "Herramientas de autocuidado y fortalecimiento emocional" cuyo programa puede consultar AQUÍ. • Principales dimensiones del riesgo psicosocial • Otras dimensiones del riesgo psicosocial • Autocuidado • Mindfulness (atención plena) Mindfulness, estrés y estrategias de bienestar • Evidencias científicas del mindfulness • Mindfulness y autocuidado: evidencias científicas • Elementos centrales del autocuidado basado en el mindfulness • Dimensión social del autocuidado
TALLER	Los contenidos de este taller deberán, por lo tanto, reforzar, entrenar y retroalimentar en: • Identificación de factores de riesgo psicosocial contextuales y personales en trabajo judicial • Entrenamiento de habilidades relevantes para el autocuidado profesional

3. Modalidad de ejecución

Este curso se desarrolla de manera presencial, en modalidad de Taller¹.

4. Metodología

Estos talleres son una instancia de actualización, profundización y entrenamiento de los conocimientos y habilidades adquiridas en el curso en línea que es prerequisite. Se trata de generar una instancia de aprendizaje activo de las y los participantes a través de la aplicación de conocimientos a situaciones o casos concretos del contexto de trabajo de tribunales y el entrenamiento de habilidades en simulaciones o ejercicios prácticos. Todo taller incluirá una instancia de diagnóstico inicial de los conocimientos y habilidades relevantes, así como de entrenamiento y retroalimentación de las mismas. Se privilegiarán metodologías activas así como el uso de casos reales y de jurisprudencia actualizada.

Resultan muy importantes las instancias de retroalimentación del trabajo de los participantes, así como una evaluación sumativa² final que permita conocer el grado de cumplimiento de los objetivos del curso.

5. Aprobación y evaluación

De acuerdo a lo señalado en el artículo 69 del Reglamento General de la Academia Judicial: *"Los cursos del programa de perfeccionamiento serán evaluados, al menos, en reacción y aprendizaje. Las evaluaciones de aprendizaje tendrán por única finalidad retroalimentar al/la alumno/a, a los/as docentes y a la propia Academia respecto del proceso de aprendizaje."*

La Academia Judicial decidirá el instrumento de evaluación a aplicar en el curso, lo que informará una vez iniciado éste.

Conforme el artículo 67 de ese mismo Reglamento, *"Para aprobar un curso del programa de perfeccionamiento, se requiere acreditar la participación efectiva en todas las actividades presenciales que éste contemple o haber completado todas las que integran uno virtual."*

¹ Se entiende por Taller un tipo de metodología donde predominan la interacción entre profesores y participantes, así como actividades de aplicación concreta de los aprendizajes logrados. En los Talleres, predominan las actividades prácticas de aplicación como son la resolución de casos o simulaciones.

² Se entenderá por "evaluación sumativa", las actividades de evaluación que se realizan al final del proceso formativo para conocer el estado de cumplimiento de los objetivos de aprendizajes.

6. Duración

La duración del curso será de 24 horas, desarrollándose durante 3 días consecutivos.

7. Cupo

El cupo máximo de alumnos/as es 20.

8. Ciudad y fecha de impartición:

CIUDAD	INICIO	TÉRMINO
ANTOFAGASTA	25-07-2023	27-07-2023
SANTIAGO	25-07-2023	27-07-2023
CONCEPCION	25-07-2023	27-07-2023