

TALLER AUTOCUIDADO (ES – EE)

Código: 5248

Descripción:

El autocuidado cumple un rol fundamental para adaptarse y hacer frente a cambios o situaciones estresantes del día a día. Es así como funcionarios y funcionarias deben adoptar conductas que contribuyan a hacer frente a los nuevos desafío y tensiones asociadas a las distintas funciones que cumplen en el tribunal.

Este taller está orientado a perfeccionar los conocimientos adquiridos en el curso **Herramientas de autocuidado y fortalecimiento emocional** y entrenar las habilidades que permitan mejorar la autoestima y de esa forma las relaciones interpersonales de quienes laboran en el Poder Judicial. Mejorar la salud física y emocional ayuda a tener una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades tanto físicas como emocionales, sentirse bien y de esa forma afrontar de mejor manera las situaciones estresantes del día a día en el tribunal. Así también, y 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 Secundario- Escalafón Empleados

1. Objetivos:

a. Objetivo general

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

b. Objetivos específicos:

- Reforzar los conocimientos adquiridos respecto de riesgo psicosociales asociados al trabajo y reconocer cuáles y en qué medida están presentes en el propio trabajo en el PJUD.

- Reforzar las distinciones conceptuales básicas del autocuidado y en particular del autocuidado basado en mindfulness.
- Distinguir los mecanismos neurofisiológicos asociados a los cuadros de estrés.
- Practicar y aprender a realizar 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. • ¿Por qué es necesario garantizar la seguridad y salud en el trabajo? • Principales dimensiones del riesgo psicosocial • Otras dimensiones del riesgo psicosocial • Autocuidado y estrés • Mindfulness (atención plena) y estrategias de bienestar
TALLER	Los contenidos de este taller deberán, por lo tanto, reforzar, entrenar y retroalimentar en: • Meditación consciente para entrenar la mente y generar conciencia del aquí y ahora • Reforzar las fortalezas y apoyos tanto internos como externos para enfrentar las diferentes experiencias y crear un ambiente saludable que genera, tanto espacios positivos y respetuosos de trabajo como un desempeño óptimo para el logro de los objetivos comunes

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."*

6. Duración

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.

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
SANTIAGO	11-07-2023	13-07-2023
SANTIAGO	25-07-2023	27-07-2023
SANTIAGO	22-08-2023	24-08-2023
SANTIAGO	29-08-2023	31-08-2023
CONCEPCION	26-09-2023	28-09-2023
IQUIQUE	03-10-2023	05-10-2023
PUERTO MONTT	07-11-2023	09-11-2023
TEMUCO	05-12-2023	07-12-2023
ANTOFAGASTA	12-12-2023	14-12-2023
VALPARAISO	12-12-2023	14-12-2023