

Herramientas de Autocuidado y Fortalecimiento Emocional

Código: 481

Descripción:

El curso inicia repasando los principales elementos de la comunicación y su influencia en el desarrollo del vínculo con otras personas. Luego, aborda el concepto de la Inteligencia Emocional, sobre el cual se invita a reflexionar sobre el conocer y saber gestionar la emocionalidad. Para fortalecer y complementar las temáticas anteriores, contempla la revisión de un modelo de resolución de conflictos, el cual contribuirá a enfrentar situaciones complejas. También tratará el estrés, determinando sus factores y las consecuencias de no darle la importancia que se merece a tiempo, tal como el Síndrome de Burnout. Finalmente, se plantea integrar los contenidos en la generación de estrategias de autocuidado, que permitan mantener un estado de equilibrio interno pese a las circunstancias, así como resolver situaciones complicadas de manera positiva y constructivas, tanto de manera personal como interpersonal, en los distintos ámbitos de la vida.

Este programa fue elaborado por el Departamento de Recursos Humanos, Subdepartamento de Desarrollo Organizacional de la Corporación Administrativa del Poder Judicial.

Destinatarios y destinatarias:

Escalafón Primario, Escalafón Secundario y Escalafón de Empleados.

Objetivos

a. Objetivo general

- Revisar y relacionar los conceptos fundamentales que influyen en la salud personal y desarrollo de relaciones interpersonales que permitan relevar el desarrollo y fortalecimiento de competencias individuales, identificar síntomas, prevenir y afrontar las consecuencias del estrés y Burnout, asociadas al Trabajo en el Poder Judicial.

b. Objetivos específicos

- Explicar los componentes del proceso de comunicación, para identificar los posibles focos de conflictos, a través de estudios de caso.
- Aplicar la asertividad y escucha activa, para mejorar el proceso comunicativo mediante el uso apropiado del lenguaje.
- Reconocer los componentes de la inteligencia emocional como una herramienta de autoconocimiento para gestionar positivamente las relaciones interpersonales, por medio de un ejercicio de autoanálisis emocional.
- Relacionar el concepto de estrés y sus consecuencias con la comunicación y la inteligencia emocional, para así comprender el origen de sí mismo, con la ayuda de ejercicios de introspección.
- Generar estrategias de autocuidado para prevenir o resolver situaciones estresantes, mediante la confección de planes de acción.

1. Contenidos

Unidades de aprendizaje	Contenidos
Módulo 1: Comunicación efectiva	1. La percepción 2. La comunicación 2.1 Modelo sistémico de comunicación. 2.2 Estilos comunicacionales: Agresivo, pasivo y asertivo. 3. Técnicas para mejorar la comunicación 3.1 Uso apropiado del lenguaje. 3.2 Escuchar. 3.3 Ser claro. 3.4 Retroalimentación. 3.5 Realizar críticas constructivas.

Módulo 2: Inteligencia emocional y resolución de conflictos	1. Emoción 1.1 ¿Qué es una emoción? Definición y enfoques 2. Inteligencia emocional 3. Conflictos 3.1 Aproximación al conflicto 3.2 Modelo de resolución de conflictos
Módulo 3: Estrés y autocuidado	1. Estrés y Síndrome de Burnout 1.1 Definición de estrés 1.2 Causas de estrés 1.3 Tipos de estrés 1.4 Síndrome de Burnout 2. Autocuidado 2.1 Definición de autocuidado 2.2 Prácticas y hábitos de autocuidado
Módulo 4: Actividades de evaluación final y cierre	

2. Modalidad de ejecución

Este curso en línea se desarrolla en la plataforma de cursos en línea de la Corporación Administrativa del Poder Judicial, que se dispone para estos fines en <https://estudiosvirtuales.pjud.cl>, además de 4 sesiones sincrónicas tutorizadas, a realizar semanalmente por medio de la plataforma de videoconferencia Zoom. De esta manera, se combina la entrega de contenidos y la retroalimentación del aprendizaje, impulsando la interacción entre estudiantes y tutores y tutoras.

3. Metodología

Los cursos tienen una **estructura modular**, estando compuestos por 4 módulos. Los **primeros tres módulos**, que se habilitarán secuencial y semanalmente, contemplan recursos

para el aprendizaje (contenidos mínimos, recursos obligatorios y complementarios) y actividades de aprendizaje (dinámicas de aplicación y cuestionarios). La revisión y estudio de los recursos para el aprendizaje será fundamental para responder a las actividades de aprendizaje, así como para avanzar semanalmente al siguiente módulo.

El **cuarto módulo** es de cierre y evaluación final del curso sobre los contenidos tratados a lo largo de los tres primeros módulos. La evaluación del curso consiste en un cuestionario y, eventualmente, en un trabajo colaborativo. Es obligatorio la realización de todas las actividades de aprendizaje, además de las actividades finales de evaluación. Cabe precisar que las actividades no están sujetas a calificaciones aprobatorias, sino que, a retroalimentación por parte de la tutora, tutor o tutores, según corresponda.

Por su parte, las **sesiones sincrónicas** complementarán el trabajo desarrollado en plataforma, siendo un espacio de retroalimentación colectiva de las actividades de aprendizaje y repaso de los contenidos más relevantes del módulo respectivo. Estarán a cargo de la tutora, tutor o tutores, según corresponda; se realizarán semanalmente (1 sesión sincrónica a la semana) y podrán tener una duración máxima de 90 minutos. Por último, destacar que todas son grabadas y posteriormente publicadas en plataforma, para su revisión.

Para aprobar los cursos en línea se requiere de la participación efectiva en las actividades sincrónicas y completar todas las actividades que lo integran, incluida la evaluación final, independientemente de la nota recibida en ésta.

4. Aprobación y evaluación del curso

Conforme el artículo 67 del Reglamento General de la Academia Judicial, para aprobar un curso se requiere acreditar la participación efectiva en todas las actividades presenciales que éste contemple o haber completado todas las que integran uno virtual. De esta forma, **para aprobar los cursos en línea se requiere de la participación efectiva en las actividades sincrónicas y completar todas las actividades que lo integran, incluida la evaluación final, independientemente de la nota recibida en ésta.**

Asimismo, de acuerdo a lo señalado en el artículo 68 ese mismo Reglamento: *"Los cursos del programa de perfeccionamiento serán objeto de evaluación de reacción y de aprendizaje. Las evaluaciones de aprendizaje tendrán por finalidad únicamente retroalimentar al alumno, a los docentes y a la propia Academia respecto del proceso de aprendizaje"*.

5. Duración

El tiempo estimado de dedicación es de 32 horas pedagógicas y cronológicas, que se distribuyen equitativamente a lo largo de 4 semanas de vigencia. En este periodo, las personas participantes del curso podrán revisar y estudiar los recursos para el aprendizaje, realizar las actividades y

participar en las sesiones sincrónicas. Además, el curso estará disponible en la plataforma por un mes desde su apertura.

6. Comisión de servicio

Las personas participantes del presente curso tienen comisión de servicio, en los términos aprobados por la Excma. Corte Suprema. Para la ejecución de este curso, las personas participantes contarán con **32 horas de comisión de servicio**.

Para conocer más detalles, visite:

<https://academiajudicial.cl/programas/perfeccionamiento/postulacion-y-seleccion/>

7. Cupo

El cupo máximo de alumnos y alumnas es 30.