



## DIRECCIÓN DE FORMACIÓN HUMANISTA Y CRISTIANA

### Programa de formación para la diversidad

#### Programa de Curso

<b>1. Nombre del curso</b>		DIVERSIDAD, AUTOCUIDAD Y VIDA SALUDABLE					
<b>2. Código</b>		DDO 1089					
<b>3. Año /Semestre</b>		VARIABLE					
<b>4. Créditos SCT-Chile</b>		3 PMA 1-1-3					
<b>Nº Horas PMA Total</b>	84	Horas Presenciales	17	Horas Mixtas	17	Horas Autónomas	50
<b>5. Tipo de Curso</b>		<input type="checkbox"/> Obligatorio <input type="checkbox"/> Optativo <input checked="" type="checkbox"/> Electivo					
<b>6. Perfil de egreso- Identidad</b>		<p>El egresado de la UC Temuco se caracteriza por promover prácticas inclusivas porque valora la diversidad, respeta a las personas y comprende que las diferencias sociales, religiosas, de género, étnicas y de capacidades enriquecen la convivencia. Este curso contribuye a ello mediante la reflexión interdisciplinar y la interacción entre estudiantes de distintas carreras.</p> <p>Este curso contribuye a tomar conciencia sobre la diversidad física y mental de las personas en diferentes situaciones, entendiendo por qué se producen y cómo se vinculan con el autocuidado. Por lo mismo, también ayuda a desarrollar conciencia sobre la influencia del contexto social, cultural, económico, biológico, entre otras, en su desempeño diario vinculado a sus cualidades físicas y de autocuidado.</p>					
<b>7. Descripción</b>		<p>Este curso forma parte del <i>programa de formación para la diversidad</i> en el itinerario de <i>Formación Humanista y Cristiana</i> de la Universidad Católica de Temuco. Por ello facilita el desarrollo de conocimientos, actitudes y desempeños asociados a la competencia <i>Respeto y valoración de la diversidad</i><sup>1</sup>, además de ayudarte a plantear respuestas a preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Puedo identificar mis propias capacidades desde lo que me hace diferente de otros en relación con el contexto?</li> </ul>					

<sup>1</sup> La competencia Respeto y Valoración de la Diversidad es una de las dos Competencias Identitarias de la UC Temuco y una de las diez Competencias Genéricas que integran el plan de formación integral explicitado en el Itinerario Formativo de cada carrera.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué tipo de situación es o realidades influyen en el desempeño de tareas físicas o mentales: contexto (rural o urbano), alimentación, clase social, herencia-genotipos, otras?</li> </ul> <p>Aprenderás a utilizar herramientas que ayuden a comprender las razones y comportamiento de tus propias capacidades, las posibles razones de las capacidades de otros -según su contexto social, su alimentación, su cultura, su ubicación espacial- y establecer diferentes formas para mejorar el autocuidado a partir de las habilidades que ya posees.</p>
<b>8. Requisitos</b>	Sin requisitos previos
<b>9. Competencias Específicas y nivel de dominio</b>	No corresponde
<b>10. Competencias Genéricas y nivel de dominio</b>	<p><b>Respeto y Valoración de la Diversidad</b></p> <p><i>Nivel de dominio 2.</i> Reconoce el valor y la legitimidad de la diversidad propia y del otro, y comprende la riqueza de las diferencias socioculturales y de capacidades, las que incorpora en la interacción cotidiana de sus propias prácticas a fin de ir configurando su futuro desempeño profesional.</p>
<b>11. Resultados de aprendizaje (RA)</b>	Establece estrategias de autocuidado comprendiendo los procesos de interacción entre la diversidad de contextos y relaciones partiendo de sus propias capacidades.
<b>12. Contenidos asociados (conceptuales, procedimentales y actitudinales requeridos para el logro de cada RA)</b>	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vida activa</li> <li>Ejercicio físico</li> <li>Evaluaciones físicas y mentales, Directas E Indirectas</li> <li>Autocuidado mental y físico.</li> </ul> <p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Test de capacidades</li> <li>Investigar y Realizar presentación practica sobre protocolos de test para evaluación física y mental</li> <li>Conocer y ejecutar actividades relacionadas al autocuidado</li> <li>Uso de bicicleta en grupo como parte de hábitos saludables, atendiendo la diversidad y no la competitividad.</li> <li>Ejercicios de autocuidado</li> </ul> <p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tolerancia a los procesos naturales personales y de otros relacionados a los hábitos saludables</li> <li>Valoración y respeto de la diversidad de experiencias y actitudes.</li> <li>Desarrollo de mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado físico y mental</li> </ul>



<b>13. Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje</b>	Técnicas a utilizar con mayor frecuencia: exposiciones prácticas; talleres en equipos sobre autocuidado y relaciones interpersonales; clase expositivo-participativa; discernimiento para el análisis de la realidad y la toma de decisiones.
<b>14. Estrategias de evaluación</b>	La evaluación está centrada en la autoevaluación-coevaluación-retroalimentación del estudiante a partir de criterios.  La evaluación acerca del dominio de contenidos se irá verificando a través del uso de la argumentación en función del logro de los resultados de aprendizaje y, con frecuencia se utilizarán cuestionarios cortos para testear nivel de claridad y precisión en el uso de dichos contenidos.
<b>15. Recursos de Aprendizaje</b>	<b>Recursos bibliográficos</b>  Batería de test mentales.  Batería de test físicos SIMCE  <i>Todos los recursos estarán disponible en EDUCA.</i>