



UMCE

el poder transformador de la educación



PROGRAMA CURSO DE VERANO

umce.cl/educacion-continua

2026



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

Formulario Curso
(Actualización 2025)

I- Identificación

Nombre del curso	Comunicación Efectiva y Autocuidado
Unidad que propone (unidad académica, oficina, instituto u otro*)	Departamento de Kinesiología
Proponente (académica/o, investigador y/o profesional)	Enrique Portales – Rodrigo Castro

II- Modalidad

Interacción (marque con una "X")	B-learning	E-learning			Presencial
					X
Distribución Temporal (Horas cronológicas)	Horas totales	Horas Presenciales o Sincrónicas	Horas Asincrónicas *	Horas Trabajo Autónomo**	Nº de créditos SCT (1 SCT = 27 horas)
	27 horas*	15	3	9	1 SCT
Espacio de Aprendizaje (marque con una "X")	Aula o Laboratorio	Plataforma Moodle		Plataforma Ucampus***	Otro
				X	
Horarios de clases (marque con una X)	AM (09 a 13 hrs)	X	Días de clases (marque con una X)		05 al 09 de enero
	PM (14 a 18 hrs)				12 al 16 de enero

*En este formato las horas totales y su distribución no deben ser modificadas.

Nota 1: Las horas asincrónicas son acciones que se articulan y que responden a una actividad formativa docente, es decir, debe existir interacción entre docente y estudiante que favorezca el aprendizaje.

Nota 2: Las horas de trabajo autónomo corresponden a un tercio de las horas totales del programa académico o acción formativa. Esta actividad al ser propia del o la estudiante, no contempla ser remunerada.

Nota 3: El uso de plataforma UCampus va siempre seleccionada por ser necesario el registro académico histórico del estudiante o postulante.

III. Descripción General

Propósito
<p>Mejorar el trato a usuarios externos e internos, mejorar habilidades de comunicación y promover la salud y el bienestar personal.</p> <p>Desarrollar habilidades de comunicación efectiva con usuarios internos y externos.</p> <p>Aplicar técnicas de autocuidado y manejo del estrés.</p> <p>Fomentar un ambiente de trabajo saludable y colaborativo.</p> <p>Mejorar la calidad del servicio a través de un trato más humano y empático.</p>

Dirigido a:

La actividad está dirigida a funcionarios/as y profesionales que mantienen una relación directa con usuarios internos y externos de la institución, y que requieran fortalecer sus competencias comunicativas, así como sus prácticas de autocuidado en el ámbito laboral.

Requisitos de Postulación:

- Contar con título técnico, profesional u otro similar.

IV. Fundamentación (Máximo una plana)

El curso “Comunicación Efectiva y Autocuidado” se enmarca en las orientaciones estratégicas del Plan de Desarrollo Estratégico Institucional (PDEI) UMCE 2022–2030, que plantea como ejes prioritarios la formación integral de personas, la vinculación con el medio y la consolidación de una cultura institucional inclusiva, respetuosa y orientada al bienestar. En esta línea, la propuesta responde al desafío de fortalecer las capacidades comunicativas y de autocuidado de funcionarios/as, con miras a mejorar la calidad del servicio, favorecer relaciones más humanas y potenciar el bienestar laboral.

Asimismo, la propuesta se vincula con el modelo educativo de la UMCE, que concibe la formación continua como un proceso integral que reconoce al sujeto en sus múltiples dimensiones: cognitiva, afectiva, social y ética. Desde esta perspectiva, el curso fomenta no solo competencias técnicas en comunicación, sino también habilidades socioemocionales y de cuidado personal, coherentes con la visión pedagógica de la universidad, que busca articular la excelencia académica con la responsabilidad social y la pertinencia cultural.

En cuanto a su pertinencia social, el curso dialoga con las necesidades de los territorios y comunidades locales, dado que instituciones públicas y privadas demandan hoy un trato más humano y empático hacia sus usuarios. Mejorar la comunicación interna y externa no solo eleva los estándares de gestión, sino que también contribuye a la confianza de la ciudadanía en las organizaciones, lo que se traduce en un impacto positivo en la calidad del servicio y en la cohesión comunitaria.

Desde el plano teórico, esta propuesta se apoya en dos referentes relevantes:

Habermas (1987), quien resalta la importancia de la acción comunicativa como fundamento de las interacciones sociales orientadas al entendimiento mutuo, lo que refuerza la necesidad de desarrollar competencias comunicacionales en contextos organizacionales.

Maslach y Leiter (1997), que aportan desde el estudio del burnout y el autocuidado en entornos laborales, evidenciando la relación directa entre bienestar personal, clima organizacional y calidad del servicio prestado.

Respecto a la comparación con otras ofertas del mercado, la mayoría de los programas de formación continua disponibles en el área tienden a separar la comunicación organizacional de los temas de autocuidado y bienestar, abordándolos como áreas independientes. Lo innovador de esta propuesta radica en la integración de ambos enfoques, reconociendo que la calidad de la comunicación con los usuarios está profundamente vinculada al estado emocional y al nivel de autocuidado de los/as trabajadores/as. Este carácter interdisciplinario convierte al curso en una alternativa única y necesaria dentro del medio local, al responder simultáneamente a dos dimensiones críticas: el fortalecimiento de habilidades comunicativas y la promoción de la salud laboral.

En este sentido, la propuesta se presenta como una respuesta innovadora y pertinente a las demandas actuales de instituciones y comunidades, ofreciendo un espacio formativo que contribuye a la misión de la UMCE de incidir de manera significativa en la transformación social y en la promoción de prácticas profesionales éticas, inclusivas y humanizadoras.

IV. Competencias

(Seleccione la competencia sello a la que tributa)

Competencia Sello UMCE			
Competencia	Reflexión Crítica	Innovación Educativa	Dimensión Práctica
	Reflexiona críticamente sobre el rol docente, a través de la investigación en la propia práctica y la articulación de los saberes pedagógicos.	Desarrolla propuestas situadas de mejoramiento mediante una visión integral, innovadora y actualizada del fenómeno educativo, evidenciando su liderazgo pedagógico.	Crea oportunidades de aprendizaje significativo para sus estudiantes en contextos educativos diversos, integrando saberes pedagógicos a través de procesos colaborativos de reflexión.
(marque con una “X”)	X		X

Competencia específica
<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la capacidad de comunicarse de manera clara, empática y assertiva con usuarios internos y externos, integrando estrategias de autocuidado y manejo del estrés que favorezcan un clima laboral colaborativo y el mejoramiento de la calidad del servicio

V. Descripción del curso

Núcleo de Aprendizaje	<p>Generalidades del Diseño de Un plan de Acción Profesional:</p> <p>Módulo 1: Comunicación Efectiva (4 horas)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teoría (2 horas): Principios de la comunicación efectiva, barreras y facilitadores. ● Práctica (2 horas): Taller de habilidades de comunicación y simulaciones de interacciones con usuarios. <p>Módulo 2: Estrategias de Autocuidado (4 horas)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teoría (2 horas): Conceptos de autocuidado, bienestar personal y manejo del estrés. ● Práctica (2 horas): Técnicas de relajación, mindfulness y autocuidado en el lugar de trabajo. <p>Módulo 3: Trato Humano y Empático (4 horas)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teoría (2 horas): Importancia del trato humano y empático en el servicio. ● Práctica (2 horas): Role-playing y análisis de casos para mejorar el trato con usuarios. <p>Módulo 4: Fomento del Bienestar en el Trabajo (4 horas)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teoría (2 horas): Estrategias para crear un ambiente de trabajo saludable y colaborativo. ● Práctica (2 horas): Implementación de actividades y programas de bienestar laboral.
Estrategias de aprendizaje-enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentación Teórica: Exposiciones didácticas utilizando presentaciones multimedia. ● Talleres Prácticos: Actividades en grupo para aplicar los conocimientos adquiridos. ● Role-Playing: Simulaciones de situaciones reales para practicar habilidades de comunicación y manejo del estrés. ● Análisis de Casos: Discusión y resolución de estudios de caso relevantes. ● Autoevaluación y Reflexión: Momentos para reflexionar sobre las prácticas

	personales y profesionales.
Recursos educativos (materiales y digitales)	<ul style="list-style-type: none"> ● Sala equipada con proyector y pizarra. ● Materiales impresos (guías y fichas de trabajo). ● Recursos audiovisuales (videos y presentaciones).
Repertorio de Situaciones Evaluativas	<ul style="list-style-type: none"> - Encuestas de satisfacción al finalizar el curso. - Evaluación de aprendizaje mediante ejercicios prácticos y reflexiones escritas. - Feedback continuo durante las sesiones.

VI. Equipo Académico

(incorporar una breve reseña académica de cada académica o académico)

Rodrigo Castro Vásquez. Kinesiólogo y Actor. Académico UMCE. Magíster en Kinesiología y Biomecánica Clínica del Aparato Locomotor, URV, España.

Enrique Portales Tapia, Kinesiólogo y Académico Departamento de Kinesiología UMCE.

VII. Referencias bibliográficas

(Incorporar las referencias de la fundamentación y las obligatorias y/o principales para el Curso)

Habermas, J. (1987). Teoría de la acción comunicativa. Complementos y estudios previos. Madrid: Cátedra.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass.