



Vicerrectoría de Asuntos Económicos y administrativos  
Dirección y Departamento de Personas  
Departamento y Sección Desarrollo y Evaluación

---

## Plan de Mejoramiento Personal (PMP) 2021



# Plan de Mejoramiento Personal (PMP) 2021

La Vicerrectoría de Asuntos Económicos y Administrativos, a través de la Dirección de Personas en Casa Central y la Dirección de Administración y Finanzas, en sede de Coquimbo, **darán inicio al proceso de confección del Plan de Mejoramiento Personal (PMP)2021**, el cual de forma excepcional, y con motivo de continuar afectados por las disposiciones legales de la crisis sanitaria, se realizará en **modalidad on-line, a través de plataformas webinar o zoom**, y no se requerida en esta oportunidad la aprobación de su evaluador al momento de seleccionar las charlas a realizar.



Para su inscripción, **deberá completar el formulario en línea**, que se adjunta en el correo de precedencia y deberá ser enviado por Ud., entre **el Lunes 02 al Viernes 06 de agosto de 2021**.

Para el cumplimiento del Plan de Mejoramiento Personal para este año 2021, se requerirá que inscriba su participación y asista a un mínimo de 2 charlas de libre elección, **sin perjuicio que pueda elegir todas las que desee y sean de su interés**, dándose por cumplido su PMP con la **participación y asistencia de un 100 % a un mínimo de dos charlas**.

# PMP 2021

Temática	Organismo Responsable (Interno- Externo)
Género	Dirección y Secretaria de Género
Juntos Somos Más UCN, Acreditación 2022	Coordinación Desarrollo Estratégico y Calidad
Proyecto Educativo Institucional (PEI)	Centro Innovación Metodológica y Tecnológica
Inclusión	Wenui una Mirada Diferente
Ley Inclusión Laboral	Terapeuta Ocupacional
Factores Emocionales	IST Mutualidad
Factores Psicosociales (Doble Presencia)	IST Mutualidad
Liderazgo en Pandemia	Consultora Recurso Humano
Factores Emocionales	Método Consultores.

# Descripción Charlas PMP 2021



Nombre Charla	Organismo Responsable	Objetivo /s	Contenidos	Observación
<p><b>Charla 1: Fundamento de la Perspectiva de Género.</b></p> <p><b>Charla 2: Perspectiva de Género en Contexto Laboral.</b></p> <p><b>Charla 3: Protocolo UCN</b></p>	<p><b>Dirección y Secretaria de Género UCN</b></p>	<p><b>Charla 1:</b> Reflexionar y dialogar para la construcción y comprensión de conceptos con perspectiva de género.</p> <p><b>Charla 2:</b> Reflexionar respecto a mi yo persona, rol laboral y social en este nuevo contexto laboral, relacionando la legislación vigente con el enfoque de género en la educación superior.</p> <p><b>Charla 3:</b> Reflexionar y dialogar sobre el protocolo para la prevención y erradicación de la violencia de género.</p>	<p><b>Charla 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos integración</li> <li>• Inclusión/ igualdad,</li> <li>• Equidad/ criterios de inclusión en educación</li> <li>• ¿Qué es el género? roles, estereotipos y prejuicios de género</li> </ul> <p><b>Charla 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acoso</li> <li>• Violencia</li> <li>• Agente preventivos</li> </ul> <p><b>Charla 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos centrales del protocolo para la prevención, sanción y reparación en caso de situaciones de violencia de género (Definiciones, principios, alcances y sistemas de denuncias)</li> </ul>	<p>Se pueden elegir de manera independiente una o las 3 charlas de esta propuesta, si elige las tres actividades se dará por cumplido su PMP 2021</p> <p>Aforo: 40 Funcionarios máximo.</p>
<p><b>"Juntos somos más UCN (Acreditación 2022)"</b></p>	<p><b>Coordinación Desarrollo Estratégico y Calidad UCN</b></p>	<p>Dar conocer concepto y etapas de la Acreditación Institucional y el Sistema Interno de Calidad</p>	<p>Lineamientos Nueva Ley de Educación Superior Ley 21091 Explicación de qué es la Acreditación Institucional Etapas de la Acreditación Institucional Presentación del Sistema Interno de Calidad</p>	<p>Una Sesión</p> <p>Aforo: 50 Funcionarios máximo.</p>

# Descripción Charlas PMP 2021

Nombre Charla	Organismo Responsable	Objetivo	Contenidos	Observación
<p><b>Proyecto Educativo Institucional (PEI)</b></p>	<p><b>Centro Innovación Metodológica y Tecnológica (CIMET, UCN)</b></p>	<p>Conociendo y alineando nuestro quehacer al Proyecto Educativo Institucional PEI</p>	<p>Unidad I            •Contexto nacional e internacional            •Valores UCN.</p> <p>Unidad II            •Principio fundamental            •Pilar formación integral            •Pilar formación permanente            •Pilar formación para la globalización.</p> <p>Unidad III            •Modelo pedagógico            •Perfil funcionario            •Aseguramiento de la calidad</p>	<p>Una Sesión</p> <p>Aforo: 25 Funcionarios máximo.</p>

# Descripción Charlas PMP 2021

Nombre Charla	Organismo Responsable	Objetivo /s	Contenidos	Observación
<b>Modelo de la Discapacidad</b>	<b>Fundación Wenüi Capacitación y Educación Ltda.</b>	Revisar los cambios que han tenido lugar en la conceptualización de la discapacidad a lo largo de la historia, conocer los distintos modelos explicativos de la discapacidad y los conceptos esenciales de los mismo	Características y diferencias de los modelos de la discapacidad Caridad Médico/Rehabilitación Social Recorrido Histórico de la Discapacidad Decreto 50 Conceptos Claves sobre la Discapacidad.	Una Sesión  Aforo: 20 Funcionarios máximo.
<b>Cultura Sorda</b>	<b>Fundación Wenüi Capacitación y Educación Ltda.</b>	Dar a conocer la Cultura Sorda con enfoque social, basados en acuerdos internacionales y nacional.	¿Qué es Cultura Sorda? ¿Por qué Cultura Sorda? Leyes Participación Social Cultura y Patrimonio Justificación de la Cultura Sorda (Historia= La cultura sorda no es y aclarar conceptos Valores Fundamentales de la Cultura Sorda, Universales y Personales.	Una Sesión  Aforo: 20 Funcionarios máximo.
<b>Actualizaciones y desafíos en la Ley de Inclusión Laboral.</b>	<b>Daniela Robles R. Terapeuta Ocupacional - Magister en Innovación Social para la Inclusión UVM.</b>	Conocer actualizaciones y desafíos en materia de Inclusión Laboral y Social en Chile.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Breve resumen Ley 21.015 Ley 21.275, promulgación, proceso y entrada en vigencia. Desafíos de los colaboradores de la organización, ¿Cómo podemos aportar? - Experiencia breve de trabajador (a) con discapacidad (presencial) .</li> <li>Actividad “me pongo en tu lugar” en grupos se realizará actividad para vivenciar a través de una pequeña dinámica</li> </ul>	Una Sesión  Aforo: 50 Funcionarios máximo.

# Descripción Charlas PMP 2021

Nombre Charla	Organismo Responsable	Objetivo /s	Contenidos	Observación
<b>Reducción del estrés basado en Mindfulness.</b>	<b>Mutualidad IST</b>	Conocer y desarrollar habilidades basadas en mindfulness y su aplicación en lo cotidiano para mejorar la calidad de vida y el bienestar físico y psicológico de los trabajadores.	Contexto de salud mental en Chile, revisando el estrés en cuanto a su impacto en las personas y sobre todo el estrés. Modalidades del estrés y por último se desarrolla la temática de atención plena como herramienta para reducir el estrés, marco teórico del mindfulness para la conciencia plena y ejercicio vivencial basado en respiración de mindfulness y sus beneficios.	Una Sesión Aforo: 50 Funcionarios máximo.
<b>Herramientas de contención emocional.</b>	<b>Mutualidad IST</b>	Generar espacio de escucha y contención grupal que contribuya a prevenir enfermedades de salud mental, fortaleciendo recursos protectores del equipo frente a situaciones de crisis.	Revisión del concepto de contención emocional y co construcción del mismo con los participantes. Además, se busca reflexionar sobre el acto lingüístico de la escucha y como este aporta al acompañamiento del otro. Una Sesión	Una Sesión Aforo: 50 Funcionarios máximo.
<b>Recomendaciones para la conciliación de la vida personal y trabajo (Doble presencia).</b>	<b>Mutualidad IST</b>	Revisión de aspectos generales sobre contexto epidemiológico y como esto ha impactado a las personas y al mundo del trabajo.	Visualizar como hemos enfrentado la situación de pandemia como sociedad, revisando diferentes escenarios de acción, ya sea emocionales, conductuales y cognitivos. Posteriormente se revisa como esto ha impactado al mundo del trabajo, buscando levantar algunas recomendaciones para sobrellevar el contexto de mejor manera. Una Sesión	Una Sesión Aforo: 50 Funcionarios máximo.

# Descripción Charlas PMP 2021

Nombre Charla	Organismo Responsable	Objetivo /s	Contenidos	Observación
Liderazgo y Escucha.	<b>Consultora Recurso Humano</b>  <b>Dicta: Carlos Díaz Lastreto, Licenciado en Psicología, MBA, Coach Ontológico</b>	Fortalecer las competencias de liderazgo y trabajo colaborativo de los participantes de manera que consigan sus objetivos y sus equipos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las dos caras del lenguaje, hablar y escuchar.</li> <li>Importancia de la buena escucha.</li> <li>Escucha activa o empática.</li> <li>Escucha como interpretación.</li> <li>Brechas en la escucha.</li> <li>Técnicas de buena escucha.</li> </ul>	
Jefatura y Liderazgo.		Fortalecer las competencias de liderazgo y trabajo colaborativo de los participantes de manera que consigan sus objetivos y sus equipos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Qué es una organización.</li> <li>Dimensiones de una organización: estructura, cultura, procesos, estrategia, personas.</li> <li>Concepto de supervisión y jefatura.</li> <li>Poder del cargo.</li> <li>Concepto de liderazgo: influencia –autoridad.</li> <li>Resultados y Relaciones.</li> </ul>	<p>Se pueden elegir de manera independiente una o las 3 charlas de esta propuesta, si elige las tres actividades se dará por cumplido su PMP 2021</p> <p>Aforo: 50 Funcionarios máximo.</p>
Liderazgo y Gestión Emocional.		Fortalecer las competencias de liderazgo y trabajo colaborativo de los participantes de manera que consigan sus objetivos y sus equipos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inteligencia Emocional (I.E)</li> <li>Dimensiones de la I.E</li> <li>Contagio – Percepción Selectiva</li> <li>Emociones</li> <li>Emociones Básicas</li> <li>Estados de ánimo</li> <li>Estados de Ánimo Básicos</li> </ul>	



# Descripción Charlas PMP 2021

Nombre Charla	Organismo Responsable	Objetivo /s	Contenidos	Observación
<b>Trabajo colaborativo en entornos remotos</b>	<b>Método Consultores</b>	Contribuir a conocer y desarrollar nuevas competencias de trabajo colaborativo, conociendo mapas y herramientas aplicadas al contexto laboral actual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecuencias del trabajo remoto en los equipos</li> <li>• Las seis prácticas claves del trabajo colaborativo en entornos remotos</li> <li>• Ejercicio diagnóstico y análisis grupal</li> <li>• Modelo evolutivo de los equipos de trabajo y autodiagnóstico colectivos para enfrentar contextos remotos.</li> </ul>	<p>Una Sesión</p> <p>Aforo: 50 Funcionarios máximo.</p>
<b>Administración del tiempo en entornos de trabajo remoto.</b>		Contribuir a desarrollar la competencia de administración de tiempo, conociendo nuevas herramientas aplicadas al contexto laboral actual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa de la administración del tiempo en trabajo remoto.</li> <li>• Identificación de errores comunes.</li> <li>• Autodiagnóstico personal y colectivo en la administración del tiempo.</li> <li>• Matriz de administración del tiempo.</li> <li>• Definición de conductas claves para potenciar la gestión del tiempo en el equipo.</li> </ul>	<p>Una Sesión</p> <p>Aforo: 50 Funcionarios máximo.</p>
<b>Manejo del estrés en el contexto actual cambiante y de trabajo remoto.</b>		Identificar las causas del estrés en el trabajo y vida personal en el contexto actual. Conocer prácticas para un adecuado manejo del estrés. Diseñar ajustes personales para mejorar la calidad de vida personal y profesional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicadores de estrés. Los costos personales y familiares del estrés, la tensión, la incertidumbre y el temor.</li> <li>• Modelo de administración del estrés.</li> <li>• Distinción entre tensión, estrés y burnout.</li> <li>• Factores amplificadores del estrés.</li> <li>• Herramientas prácticas para gestionar el estrés día a día.</li> <li>• Variables organizacionales y personales que impactan en el estrés.</li> </ul>	<p>Una Sesión</p> <p>Aforo: 50 Funcionarios máximo.</p>
<b>¿Cómo fortalecer el autoconocimiento emocional y aprender herramientas para gestionar las emociones en el contexto actual ?</b>		Educar en materia emocional a los y las participantes para conocer el funcionamiento de sus funciones emociones y su impacto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inteligencia emocional y su funcionamiento diario.</li> <li>• ¿Qué son y cómo operan las emociones en el contexto actual?</li> <li>• ¿Qué emociones se activan en situaciones de incertidumbre?</li> <li>• ¿Cómo manejar el estrés, ansiedad y angustia? (consejos prácticos)</li> <li>• Salud mental y cuidado de las relaciones socio- familiares.</li> <li>• Prácticas para gestionar las emociones en el contexto actual.</li> </ul>	<p>Una Sesión</p> <p>Aforo: 50 Funcionarios máximo.</p>



Vicerrectoría de Asuntos Económicos y administrativos  
Dirección y Departamento de Personas  
Departamento y Sección Desarrollo y Evaluación

---

## Plan de Mejoramiento Personal (PMP) 2021

