



**CATÁLOGO DE TALLERES**  
**DIRECCIÓN DE**  
**DESARROLLO ESTUDIANTIL**







CATÁLOGO DE TALLERES  
**DIRECCIÓN DE  
DESARROLLO ESTUDIANTIL**

# DEPORTES Y ACTIVIDAD FÍSICA



## DEPORTE ANCLA Fútbol Varón




### OBJETIVO DEL TALLER

Reforzar el trabajo en equipo entre los alumnos, a través de entrenamientos físicos, técnicos y tácticos, espacios donde desarrollarán sus propias habilidades, además de impulsar su participación en torneos para potenciar su relación con estudiantes de otras sedes.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## DEPORTE ANCLA Futbolito Damas



### OBJETIVO DEL TALLER

Reforzar el trabajo en equipo entre las alumnas, a través de entrenamientos físicos, técnicos y tácticos, espacios donde desarrollarán sus propias habilidades, además de impulsar su participación en torneos para potenciar su relación con estudiantes de otras sedes.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## DEPORTE ANCLA Voleibol Damas




### OBJETIVO DEL TALLER

Potenciar la disciplina técnica en las alumnas para que puedan comprender la táctica del juego, de trabajo en equipo y el compañerismo. Además de promover su participación en torneos.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## DEPORTE ANCLA Voleibol Varón



### OBJETIVO DEL TALLER

Potenciar la disciplina técnica en los alumnos para que puedan comprender la táctica del juego, de trabajo en equipo y el compañerismo. Además de promover su participación en torneos durante el año.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## DEPORTE ANCLA Básquetbol Varón



### OBJETIVO DEL TALLER

Desarrollar entrenamientos personalizados para los estudiantes, motivándolos a ser parte del equipo con disciplina y dedicación. Además, impulsar su participación en diversos torneos que potencien su relación con estudiantes de otras sedes.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## DEPORTE ANCLA Ajedrez Mixto




### OBJETIVO DEL TALLER

Entrenar la toma de decisiones y aplicación de la ciencia al deporte en equipo entre los alumnos y alumnas que practican esta disciplina. Además de promover su participación en torneos durante el año.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## DEPORTE ANCLA

### Natación Varones



#### OBJETIVO DEL TALLER

Desarrollar entrenamientos con contenidos reglamentarios, potenciando estilos de técnica y aplicación de la disciplina para un resultado físico completo e integral de los alumnos. Asimismo, impulsar su participación en diversos torneos que potencien su relación con estudiantes de otras sedes.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## DEPORTE ANCLA

### Natación Damas




#### OBJETIVO DEL TALLER

Desarrollar entrenamientos con contenidos reglamentarios para las alumnas, potenciando estilos de técnica y aplicación de la disciplina para un resultado físico completo e integral. Asimismo, impulsar su participación en diversos torneos que potencien su relación con estudiantes de otras sedes.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.



## DEPORTE ANCLA

### Tenis de Mesa



#### OBJETIVO DEL TALLER

Fomentar el trabajo en equipo entre los alumnos y alumnas que practican la disciplina, vinculándolos bajo este objetivo común. Además, brindarles una formación integral a través de entrenamientos físicos y reglamentarios.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ACTIVIDAD FÍSICA

### Karate



#### OBJETIVO DEL TALLER

Enseñar la técnica de esta disciplina a través de un entrenamiento continuo, bajo un entorno óptimo que refuerza los valores de la disciplina.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ACTIVIDAD FÍSICA

### Futsal Varón



#### OBJETIVO DEL TALLER

Incentivar el trabajo en equipo entre los alumnos que practican este deporte, a través de entrenamientos físicos y tácticos con foco en el aprendizaje de las reglas de juego.

## ACTIVIDAD FÍSICA

### Futsal Damas



#### OBJETIVO DEL TALLER

Incentivar el trabajo en equipo entre las alumnas que practican este deporte, a través de entrenamientos físicos y tácticos con foco en el aprendizaje de las reglas de juego.

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ACTIVIDAD FÍSICA Fitness



### OBJETIVO DEL TALLER

Incorporar la vida saludable a través del entrenamiento continuo de esta disciplina, consiguiendo que los alumnos estén sanos y alegres.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ACTIVIDAD FÍSICA Pesas




### OBJETIVO DEL TALLER

Entregar conocimientos técnicos acerca de la sobrecarga en el uso de las pesas, bajo un entrenamiento guiado por profesionales especialistas de esta disciplina y en un entorno adaptado.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

**ACTIVIDAD FÍSICA****Spinning****OBJETIVO DEL TALLER**

Alcanzar un buen nivel físico y una vida saludable en los alumnos, quienes entrenarán en un ambiente adaptado y con los más altos estándares.

**ACTIVIDAD FÍSICA****Escalada****OBJETIVO DEL TALLER**

Dar a los alumnos conocimientos físicos, técnicos y reglamentarios en realización a esta disciplina, entrenando en un entorno adaptado y bajo condiciones con el más alto estándar de seguridad.

**DURACIÓN**  
**(horas totales semestrales)**

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

**DURACIÓN**  
**(horas totales semestrales)**

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ACTIVIDAD FÍSICA Crossfit



### OBJETIVO DEL TALLER

Dar a los alumnos conocimientos técnicos en realización a esta disciplina, la que se desarrolla en un entorno adaptado y es guiada por profesionales especialistas en el área.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ACTIVIDAD FÍSICA Pilates




### OBJETIVO DEL TALLER

Incorporar la vida saludable a través del entrenamiento continuo de esta disciplina, consiguiendo que los alumnos estén sanos y alegres.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ACTIVIDAD FÍSICA TRX



### OBJETIVO DEL TALLER

Dar a los alumnos conocimientos técnicos en realización a esta disciplina, la que se desarrolla en un entorno adaptado y es guiada por profesionales especialistas en el área.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ACTIVIDAD FÍSICA Running




### OBJETIVO DEL TALLER

Dar a los alumnos conocimientos técnicos en realización a esta disciplina, la que se desarrolla en un entorno adaptado y es guiada por profesionales especialistas en el área.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ACTIVIDAD FÍSICA

### Defensa Personal



---

### OBJETIVO DEL TALLER


Lograr el autocontrol en el alumno a través de entrenamientos continuos y la aplicación de técnicas mentales y corporales, reforzando siempre los valores que entrega esta disciplina.

---

### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

Mínimo	Máximo
28	84

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

# ASUNTOS ESTUDIANTILES





## BAILE Salsa




### OBJETIVO DEL TALLER

Generar un espacio de distracción a través de la danza, mejorando su condición física y relajación mental. Desarrollar su atención, concentración y la capacidad para relacionarse con otras personas.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## BAILE Baile Entretenido




### OBJETIVO DEL TALLER

Conocer la importancia del ritmo, la música y el movimiento corporal, desarrollando la expresión, coordinación y mejorando su condición física.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.




**OBJETIVO DEL TALLER**

Crear un espacio de distracción a través de la danza, que le permita mejorar condición física y relajación mental. Desarrollar su atención, concentración y la capacidad para relacionarse con otras personas.

**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.




**OBJETIVO DEL TALLER**

Enseñar la técnica de esta disciplina a través de un entrenamiento continuo, bajo un entorno óptimo que refuerza los valores de la disciplina.

**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## **BAILE** **Danzas Urbanas**




### **OBJETIVO DEL TALLER**

Generar un espacio para el entrenamiento por medio de la danza, donde pueda mejorar su condición física, a to-estima y confianza interna.

### **DURACIÓN** **(horas totales semestrales)**

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## **BAILE** **Bachata**




### **OBJETIVO DEL TALLER**

Generar un espacio para el entrenamiento por medio de la danza, que le permita mejorar condición física y relación mental. Desarrollar su atención, concentración y la capacidad para relacionarse con otras personas.

### **DURACIÓN** **(horas totales semestrales)**

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## **BAILE** **Street Dance**



### **OBJETIVO DEL TALLER**

Establecer un espacio para la distracción por medio de la danza, que le permita mejorar condición física y relajación mental, además de desarrollar de una forma entretenida su relación con otras personas.

### **DURACIÓN**

**(horas totales semestrales)**

20



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## **BAILE** **Capoeira**



### **OBJETIVO DEL TALLER**

Generar un espacio para la distracción a través de la danza, además de la musicalidad y marcialidad que brinda esta disciplina, permitiéndole al alumno adquirir herramientas complementarias, tanto físicas como mentales.

### **DURACIÓN**

**(horas totales semestrales)**

20



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## **BAILE** **Bailes Folclóricos**



### **OBJETIVO DEL TALLER**

Conocer los distintos tipos de bailes folclóricos nacionales y sus pasos básicos, además de potenciar la relación con otros compañeros y crear nuevos lazos de amistad.

### **DURACIÓN** **(horas totales semestrales)**

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## **BAILE** **Zumba**



### **OBJETIVO DEL TALLER**

Conocer la importancia del ritmo, la música y el movimiento corporal, desarrollando la expresión, coordinación y mejorando la condición física de manera entretenida.

### **DURACIÓN** **(horas totales semestrales)**

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## CULTURAL Stand Up



### OBJETIVO DEL TALLER

Potenciar la expresión oral y corporal, en coherencia con sus pensamientos y emocionalidad, unidos a la improvisación, ironía y el humor. Fomentar su autoestima y autoconcepto.

### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

10



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## CULTURAL Teatro



### OBJETIVO DEL TALLER

Conocer y valorar el teatro como una expresión artística que propicia el desarrollo integral, a través de técnicas orales, físicas y expresivas.

### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

20



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## CULTURAL Canto




### OBJETIVO DEL TALLER

Descubrir, trabajar y dominar la voz a través de la música, desarrollando la voz cantada y el oído musical, además de mejorar la autoestima de manera entretenida.

**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## CULTURAL Circo




### OBJETIVO DEL TALLER

Valorar el circo y sus expresiones como una herramienta de creatividad, trabajo en equipo y habilidades comunicacionales. Asimismo, manejar técnicas propias como malabarismo, clown, equilibrio, entre otras.

**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## CULTURAL Pintura



### OBJETIVO DEL TALLER

Aprender de la pintura y sus diferentes expresiones a través de representantes de los distintos estilos. Despertar la creatividad a través de técnicas y herramientas.

### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

10



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## CULTURAL Arte estampado



### OBJETIVO DEL TALLER

Aprender técnicas de impresión textil tales como la serigrafía instantánea y foto en serigrafía sobre tela, además de fomentar la creatividad y psicomotricidad.

### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

10



\* Recomendado para todos los estudiantes.



## CULTURAL Arte Graffiti




### OBJETIVO DEL TALLER

Aprender del graffiti como una expresión artística contestataria. Conocer sus distintos estilos a través de un recorrido histórico y musical.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

10

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## CULTURAL Música



### OBJETIVO DEL TALLER

Contribuir con el aprendizaje y apreciación musical como expresión artística. Fomentar el bienestar, creatividad, confianza, desarrollo artístico, mediante el acercamiento a la música en sus diferentes formas.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## CULTURAL Guitarra




### OBJETIVO DEL TALLER

Fomentar el interés por la guitarra acústica y/o eléctrica, aprendiendo a leer notas en el pentagrama e interpretando los diferentes estilos musicales, según las emociones que estos provoquen en el alumno.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## CULTURAL Fotografía




### OBJETIVO DEL TALLER

Aprender técnicas de impresión textil tales como la serigrafía instantánea y foto en serigrafía sobre tela, además de fomentar la creatividad y psicomotricidad.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## CULTURAL

### Mandalas



---

#### OBJETIVO DEL TALLER

Entregar una herramienta de creación artística y terapéutica para fomentar el relaxo, autoconocimiento y la concentración de las personas.

---

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

10

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## IDIOMA

### Lense



---


#### OBJETIVO DEL TALLER

Incentivar el aprendizaje del lenguaje de señas y sus beneficios para concretar la comunicación e inclusión con todos tus compañeros.

---

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ALIMENTACIÓN Cocina Chilena



### OBJETIVO DEL TALLER

Aprender sobre la historia de Chile, a través de la cocina y su amplio repertorio, como parte del patrimonio de nuestro país.

**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ALIMENTACIÓN Gastronomía




### OBJETIVO DEL TALLER

Conocer aspectos básicos de la gastronomía, conociendo la evolución histórica de los alimentos y preparaciones típicas de diversas culturas.

**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

10

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## DISEÑO Comic




### OBJETIVO DEL TALLER

Aprender sobre los distintos tipos de narración, la importancia del guion y el dibujo en este formato, estimulando la creatividad e imaginación de los alumnos para crear personajes y originales situaciones.

### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## DISEÑO Ilustración




### OBJETIVO DEL TALLER

Fomentar la creatividad y conocimiento sobre el vínculo entre el lenguaje escrito y visual, logrando imágenes que destaquen en color a través de mezclas precisas.

### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## HOGAR

### Reinventar tu Ropa




#### OBJETIVO DEL TALLER

Fomentar la reutilización de vestuario a través de la creatividad, contribuyendo con el reciclaje y la ecología. Conocer sobre el reciclaje y sus beneficios, las posibilidades de customizar y potenciar su creatividad para realizar piezas únicas de diseño.

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

10

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## HOGAR

### Prevención de Riesgos en el Hogar




#### OBJETIVO DEL TALLER

Conocer los principales riesgos de accidentes domésticos y la forma de prevenirlos.

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

10

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## HOGAR Primeros Auxilios




### OBJETIVO DEL TALLER

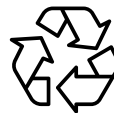
Conocer técnicas y maniobras básicas ante una emergencia (RCP, OVACE, quemaduras, heridas).

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

10

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## HOGAR Reciclaje




### OBJETIVO DEL TALLER

Fomentar la responsabilidad social, el compromiso con el medioambiente y la sustentabilidad, conociendo en profundidad los diferentes términos que se le asocian.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

10

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## HOGAR Huertos Almacigos




### OBJETIVO DEL TALLER

Entregar los conocimientos y técnicas necesarios para crear y mantener un huerto almacigo en recipientes adecuados para su crecimiento.

**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

10

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## HOGAR Mecánica Bicicletas




### OBJETIVO DEL TALLER

Aprender sobre la bicicleta, sus partes, problemas mecánicos básicos y soluciones a estos, a través de técnicas y la detección de las diferentes habilidades de los alumnos.

**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

10

 \* Recomendado para todos los estudiantes.



## HOGAR

### Mecánica Básica




#### OBJETIVO DEL TALLER

Aprender sobre vehículos y sus problemas mecánicos básicos. Reconocer sus componentes, qué comprende un plan de mantenimiento y reparación básica, poniendo a prueba las habilidades cognitivas y psicomotoras del estudiante.

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

10

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## AUTOLIDERAZGO

### Liderazgo Personal




#### OBJETIVO DEL TALLER

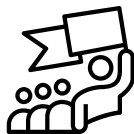
Describir las dimensiones fundamentales del liderazgo para que el representante estudiantil identifique las habilidades para potenciar su desarrollo personal y profesional.

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

8

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## **AUTOLIDERAZGO** Liderazgo Efectivo



### **OBJETIVO DEL TALLER**

Describir las dimensiones fundamentales del liderazgo con las que el representante estudiantil pueda aumentar su influencia, según las condiciones del contexto.

### **DURACIÓN**

**(horas totales semestrales)**

8

## **LIDERAZGO CIUDADANO** Escuela de Líderes



### **OBJETIVO DEL TALLER**

Desarrollar y fortalecer el liderazgo de los Consejeros de Carrera, a través de la entrega de conceptos básicos de dirigencia estudiantil, formación cultural y actualidad.

### **DURACIÓN**

**(horas totales semestrales)**

12



\* Recomendado para todos los estudiantes. **CONSEJEROS** \*Taller dirigido a Consejeros de Carrera.  
**CARRERA**

## LIDERAZGO CIUDADANO

### El Arte de Comunicar



#### OBJETIVO DEL TALLER

Entregar herramientas para el desarrollo de habilidades blandas orientadas a la oratoria, con el fin de lograr una comunicación más efectiva y un mejor desenvolvimiento.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

2

**CONSEJEROS**  
\*CARRERA \*Taller dirigido a Consejeros de Carrera.

## LIDERAZGO CIUDADANO

### El poder de los Medios de Comunicación



#### OBJETIVO DEL TALLER

Entender la sociedad en la que se está inserto, a través de un análisis crítico y posturas propias del representante estudiantil.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

2

**CONSEJEROS**  
\*CARRERA \*Taller dirigido a Consejeros de Carrera.

## LIDERAZGO CIUDADANO

### Debate y persuasión



#### OBJETIVO DEL TALLER

Entregar herramientas para desarrollar habilidades argumentativas y blandas a través del debate, potenciando el nivel de persuasión como un mecanismo de resolución racional de conflictos, en su rol de representante estudiantil.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

2

## LIDERAZGO CIUDADANO

### Líderes del Cambio estudiantil



#### OBJETIVO DEL TALLER

Entregar herramientas para desarrollar el liderazgo estudiantil, orientado a identificar y poner en práctica las capacidades de liderazgo como representante estudiantil.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

2

**CONSEJEROS**  
CARRERA \*Taller dirigido a Consejeros de Carrera.

**CONSEJEROS**  
CARRERA \*Taller dirigido a Consejeros de Carrera.

## LIDERAZGO CIUDADANO Compromiso País



### OBJETIVO DEL TALLER

Entregar herramientas para desarrollar los conocimientos cívicos y sociales, con el fin de que los alumnos adquieran un compromiso país, conozcan sobre la institucionalidad y formación de nuestra sociedad.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

2

## LIDERAZGO CIUDADANO Jornada Liderazgo Público



### OBJETIVO DEL TALLER

Desarrollar la competencia de liderazgo, a través de la entrega de conceptos básicos y actividades prácticas para fortalecer la dirigencia estudiantil, comunicación, entre otros.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

10

**CONSEJEROS**  
\*Taller dirigido a Consejeros de Carrera.  
**CARRERA**

**CONSEJEROS**  
\*Taller dirigido a Consejeros de Carrera.  
**CARRERA**

## LIDERAZGO CIUDADANO

### Visitas públicas



#### OBJETIVO DEL TALLER

Conocer en funcionamiento de los diferentes poderes del Estado de Chile, a través de visitas a las diversas instituciones que la conforman. Generar encuentros con autoridades y representantes de los poderes del Estado.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

18 hrs. RM-V región  
10 hrs. VIII región

## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

### Tema 1: ¡Motívate! Lo que haces hoy determinará tu futuro



#### OBJETIVO DEL TALLER

Identificar la principal motivación para sacar una carrera, según el proyecto de vida del estudiante, sus metas profesionales y visión a futuro.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

2



**CONSEJEROS DE CARRERA** \*Taller dirigido a Consejeros de Carrera.



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

### Tema 2: El tiempo es oro: ¡Aprovecha tu tiempo!



#### OBJETIVO DEL TALLER

Comprender qué son los hábitos de estudio y cómo lograrlos, a través del aprendizaje de técnicas y medios concretos para organizar el tiempo y planificar las horas de estudio.

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

2



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

### Tema 3: ¡Conócete! ¡Haz que tu estudio rinda!



#### OBJETIVO DEL TALLER

Descubrir la forma óptima de aprender, detectando si la actual técnica es la más adecuada.

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

2



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

### Tema 4: ¡Atención! ¿Cómo logro mantenerla?



#### OBJETIVO DEL TALLER

Adquirir estrategias para optimizar la atención y concentración, aprendiendo a manejar la fatiga y los distractores que pueden influir en el estudio.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

2



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

### Tema 5: En sus marchas... listos, ¡ya!



#### OBJETIVO DEL TALLER

Adquirir estrategias para planificar y organizar el tiempo de estudio para que sea eficaz y efectivo, tomando en cuenta variables ambientales y personales.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

2



\* Recomendado para todos los estudiantes.



## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

Tema 6: ¡No dejes que el olvido te pille!



### OBJETIVO DEL TALLER

Conocer las técnicas para lograr un aprendizaje sólido y profundo. Aprender técnicas para hacer repastos, resúmenes, mapas conceptuales, entre otras.

### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

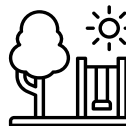
1



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

Tema 7: ¡La hora del recreo!



### OBJETIVO DEL TALLER

Adquirir herramientas para lograr una vida equilibrada, para una limpieza mental y del sueño, además de seguir una adecuada alimentación y actividad física.

### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

2



\* Recomendado para todos los estudiantes.

**ESTRATEGIAS DE ESTUDIO****Tema 8: ¡Sacándole el jugo a la clase!****OBJETIVO DEL TALLER**

Conocer los distintos hábitos que favorecen el aprendizaje antes, durante y después de una clase.

**DURACIÓN****(horas totales semestrales)**

1



\* Recomendado para todos los estudiantes.

**ESTRATEGIAS DE ESTUDIO****Tema 9: ¿Cómo manejar la ansiedad y los nervios?****OBJETIVO DEL TALLER**

Comprender qué es la ansiedad y cuáles son las técnicas de relajación para manejarla de forma efectiva. Aprender a realizar presentaciones ante compañeros y docentes.

**DURACIÓN****(horas totales semestrales)**

2



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

### Tema 10: ¡Tiempo, paciencia y originalidad!



#### OBJETIVO DEL TALLER

Aprender las distintas fases para elaborar un plan de trabajo, original, coherente y de calidad. Entregar herramientas que le permitirán al alumno analizar, sintetizar, sistematizar y organizar su pensamiento para lograrlo.

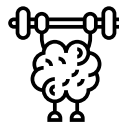
**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

1

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

### Tema 11: Esforzarse... ¿Para qué?



#### OBJETIVO DEL TALLER

Comprender la importancia de la titulación, como un esfuerzo y compromiso constante por parte del alumno para cumplir metas alcanzables, durante todo su proceso formativo.

**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

2

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

### Tema 12: Problemas del estudiante moderno



#### OBJETIVO DEL TALLER

Reconocer las ventajas y desventajas de la tecnología para los estudios. El alumno podrá reconocer la importancia de la responsabilidad, la libertad y el autocuidado.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

2



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

### La mejor ruta hacia tu memoria



#### OBJETIVO DEL TALLER

Identificar y aplicar estrategias para ejercitar la memoria de largo plazo durante el estudio, involucrando los sentidos para que así los conocimientos sean mejor recordados.

#### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

2



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## TALLER TECNOLOGÍA

Tema: Excel básico



### OBJETIVO DEL TALLER

Que el estudiante identifique funciones y propiedades de Excel para ser aplicadas en el ámbito académico y mundo laboral. Reconocer usos generales de Software; Identificación y uso de fórmulas y funciones básicas; Análisis y exposición de resultados mediante gráficos.

### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

20



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## TALLER TECNOLOGÍA

Tema: Armado y configuración de drones



### OBJETIVO DEL TALLER

Aprender como armar paso a paso un dron con tecnología actual y la configuración para poder volar el dron. La idea es que se pueda trabajar en estos drones con el conocimiento previo para el desarrollo de nuevas alternativas de uso en un dron de carreras, y a su vez poder generar, dentro de la curva de aprendizaje de vuelo, una competencia entre sedes ya sea carreras o vuelos tipo freestyle.

### DURACIÓN

(horas totales semestrales)

20



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## TALLER LENGUAJE

Tema: Taller de Portugués




### OBJETIVO DEL TALLER

Entregar herramientas de comunicación oral y escritas en idioma portugués de forma básica. Comprender mensajes orales y escritos comunes, expresa oralmente frases simples relacionadas con situaciones cotidianas.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## TALLER COMUNICACIÓN

Tema: Taller de Radio y locución




### OBJETIVO DEL TALLER

Generar un espacio de aprendizaje radial, sobre como interactuar y utilizar la plataforma de radio de manera efectiva y para un propósito. Mejorar la atención y concentración, mejorar la creatividad, el desplante y habilidades lingüísticas. Motiva la capacidad de relacionarse con otras personas; fomenta la autoestima y confianza interna.

### DURACIÓN (horas totales semestrales)

20

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## CENTRO VIRTUAL DE APRENDIZAJE (CVA)



### OBJETIVO DEL TALLER

Desarrollar estrategias y habilidades para facilitar tu desempeño académico, desarrollar aprendizajes efectivos y enfrentar de mejor manera tu proceso educativo. Así, podrás encontrar cursos y cápsulas sobre estrategias y técnicas de estudios más efectivas, así como tips y herramientas básicas para el proceso académico.

**DURACIÓN**  
**(horas totales semestrales)**

Disponible constantemente en [eventos.duoc.cl](https://eventos.duoc.cl)

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## TALLER DE COMPOSTAJE




### OBJETIVO DEL TALLER

Generar un espacio de interacción para que los estudiantes de distintas carreras, puedan desarrollar diferentes habilidades, técnicas y estrategias para desarrollar compostaje, tanto en el Centro Tecnológico de Pirque, como en sus hogares, replicando lo aprendido y vincularse directamente con diversas alternativas para reducir nuestros desechos orgánicos.

**DURACIÓN**  
**(horas totales semestrales)**

20 horas semestrales

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

# UNIDAD DE APOYO Y BIENESTAR ESTUDIANTIL





## HABILIDADES PARENTALES

### Tema 1: Estudio, trabajo y tengo familia: Aprendo a potenciarme.




#### OBJETIVO DEL TALLER

Identificar y aplicar estrategias para lograr un estado interno óptimo para producir los resultados que se desean en las diferentes áreas de la vida, a través del manejo de las emociones y del control de pensamientos negativos.

**Modalidad: Presencial**

**DURACIÓN**  
**(horas totales semestrales)**

2

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## HABILIDADES PARENTALES

### Tema 2: Conéctate con tus hijos: La clave para generar un clima de confianza.




#### OBJETIVO DEL TALLER

Identificar y poner en práctica los aspectos más importantes para lograr una escucha interesada con los hijos, de manera que ellos se sientan comprendidos y valorados, para así generar una relación de confianza.

**Modalidad: Presencial**

**DURACIÓN**  
**(horas totales semestrales)**

2

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## HABILIDADES PARENTALES

### Tema 3: Sembrando creencias potenciadoras en mis hijos.



#### OBJETIVO DEL TALLER

Realizar una reflexión en torno a las propias creencias y adquirir estrategias para instaurar creencias en los hijos que los llenen de confianza y de oportunidades.

**Modalidad: Presencial**

**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

2



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## HABILIDADES PARENTALES

### Tema 4: El camino para desarrollar la autoestima en mis hijos.



#### OBJETIVO DEL TALLER

Identificar estrategias para que los hijos desarrollen una autoestima sana a través de un estilo de crianza que se enfoca en promover la dirección interna de los niños.

**Modalidad: Presencial**

**DURACIÓN**  
(horas totales semestrales)

2



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## TALLER BIENESTAR INTEGRAL EN MOVIMIENTO

### Tema 1: Hackers del Amor



#### OBJETIVO DEL TALLER

Entregar experiencias y recursos para gestionar los síntomas de malestar psicológico del estudiante frente a diferentes problemáticas. Comprender qué es la resiliencia y cómo opera en la historia de vida personal. Utilizar el movimiento para reconocer e identificar estados emocionales. Generar un espacio de escucha y contención grupal.

#### Modalidad: Presencial

#### DURACIÓN (Sesiones)

3



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## TALLER BIENESTAR INTEGRAL EN MOVIMIENTO

### Tema 2: La Salud También es Mental



#### OBJETIVO DEL TALLER

Entregar a los estudiantes herramientas de auto cuidado desde un enfoque integral de la salud mental. Reconocer la importancia de la salud mental. Identificar posibles factores de riesgo para la salud mental integral. Entregar un espacio de contención emocional y reforzar el cuidado mutuo.

#### Modalidad: Presencial

#### DURACIÓN (Sesiones)

3



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## TALLER BIENESTAR INTEGRAL EN MOVIMIENTO

### Tema 3: Somos Seres Emocionales



#### OBJETIVO DEL TALLER

Desarrollar habilidades de inteligencia emocional, auto regulación y regulación interpersonal de emociones en contextos grupales. Modular las emociones a través de los ritmos respiratorios. R conocer las disposiciones corporales que facilitan la adaptación al cambio. Modular los estados emocionales a través del movimiento y la corporalidad con otros.

**Modalidad: Presencial**

**DURACIÓN  
(Sesiones)**

3



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## TALLER BIENESTAR INTEGRAL EN MOVIMIENTO

### Tema 4: Tengo un Plan



#### OBJETIVO DEL TALLER

Diseñar estrategias personalizadas de manejo de estrés en las que los estudiantes identifiquen sus principales desafíos y elaboren un plan de acción basado en sus recursos y perfil personal. Diseñar estrategias para enfrentar periodos de estrés universitario.

**Modalidad: Presencial**

**DURACIÓN  
(Sesiones)**

3



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## TALLER BIENESTAR INTEGRAL EN MOVIMIENTO

Tema 5: Un día a la Vez



### OBJETIVO DEL TALLER

Entregar una experiencia de bienestar a través de la práctica de técnicas de atención plena y la entrega de pautas para su realización durante las actividades cotidianas del estudiante. Conocer qué es la atención plena y cómo se practica cotidianamente.

**Modalidad: Presencial**

**DURACIÓN**  
**(Sesiones)**

3



\* Recomendado para todos los estudiantes.

## TALLER PREVENCIÓN DEL CONSUMO

Tema: Agentes Preventivos



### OBJETIVO DEL TALLER

Contribuir a mejorar la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa DUOC UC, aportando especialmente al proyecto de vida y al proceso formativo del estudiante, desarrollando e implementando estrategias de autocuidado para promover un consumo consciente, de bajo riesgo y responsable. Revisando mitos y realidad, Indicadores de uso problemático y el autocuidado como estrategia de prevención.

**Modalidad: Online**

**DURACIÓN**  
**(45 minutos)**

3



\* Recomendado para todos los estudiantes.

# DESARROLLO LABORAL



## DESARROLLO LABORAL

### TDL 01 - Cómo crear un Currículum Vitae



---


#### OBJETIVO DEL TALLER

Apoyar en una apropiada construcción del Currículum Vitae (CV), destacando las habilidades y competencias para aumentar sus oportunidades de empleabilidad.

---

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

2

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## DESARROLLO LABORAL

### TDL 02 - Cómo enfrentar exitosamente una entrevista laboral



---


#### OBJETIVO DEL TALLER

Aprender los conceptos clave de una entrevista laboral, además de identificar las habilidades y competencias personales necesarias para enfrentar dicho proceso.

---

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

2

 \* Recomendado para todos los estudiantes.



## **DESARROLLO LABORAL**

### **TDL 03 – Cómo desarrollar un perfil profesional en LinkedIn**



---


#### **OBJETIVO DEL TALLER**

Crear un perfil en LinkedIn acorde a sus habilidades y necesidades, manteniendo el contacto con empresas, grupos y/o personas que tengan sus mismos intereses profesionales.

---

#### **DURACIÓN** **(horas totales semestrales)**

2

 \* Recomendado para todos los estudiantes.

## DESARROLLO LABORAL

### TDL 04 – Pasos para un adecuado personal branding (marca personal)




#### OBJETIVO DEL TALLER

Construir una imagen personal para el ámbito laboral, diferenciando y creando una huella única en su desarrollo laboral.

#### DURACIÓN (horas totales semestrales)

2

 \* Recomendado para todos los estudiantes.



# DuocUC<sup>®</sup>



**INSTITUTO  
PROFESIONAL  
ACREDITADO** **7**  
AÑOS

Desde agosto 2017 hasta agosto 2024  
Docencia de Pregrado. Gestión Institucional.  
Vinculación con el Medio.