

PROGRAMA DE CURSO

Nombre del curso (en castellano y en inglés)			
Autocuidado y bienestar profesional Self-care and professional well-being			
Escuela	Carrera (s)		Código
Escuela de Educación	Pedagogía en Matemáticas. Pedagogía en Lenguaje y comunicación. Pedagogía en inglés para la enseñanza básica y media.		EDU4002
Semestre	Tipo de actividad curricular		
Semestre 8, Año 4	OBLIGATORIA		
Prerrequisitos		Correquisitos	
No tiene		No aplica	
Créditos SCT	Total horas a la semana	Horas de cátedra, seminarios, laboratorio, etc.	Horas de trabajo no presencial a la semana
3	6 horas	3 horas	3 horas
Ámbito	Competencias a las que tributa el curso	Subcompetencias	
Práctica, reflexión e investigación	PEM; PLC; PIBM(5.4). 4.4. Llevar a cabo acciones de autocuidado, desarrollo personal y mejoramiento profesional continuo para expandir y actualizar competencias relevantes para la profesión, con el fin de mejorar su labor pedagógica con estudiantes, familias y equipos de trabajo. PCN 4.4. Promover acciones de autocuidado, desarrollo personal y de actualización de	4.4.1. Practicar técnicas preventivas de las enfermedades laborales más frecuentes de profesores y profesoras, con el fin de favorecer el propio bienestar laboral. 4.4.2. Hacer uso de instancias y herramientas que favorezcan la comunicación y colaboración con la comunidad educativa. 4.4.3. Conocer diversas instancias de especialización, desarrollo profesional e intercambio de experiencias en redes profesionales para docentes.	

	conocimientos, habilidades y actitudes relevantes para su futuro desempeño profesional.	
Propósito general del curso		
Este curso busca promover un proceso de desarrollo social, emocional, personal y colectivo de las y los docentes en formación, permitiendo la conciencia y reflexión de su trabajo político-pedagógico en los establecimientos educacionales, tanto en su dimensión individual como colaborativa. Se busca entregar herramientas y experiencias que fortalezcan la autonomía profesional, la investigación y la reflexión crítica de las prácticas desde el reconocimiento de las condiciones materiales y subjetivas del trabajo, valorando la organización y la acción colectiva como instancia de mejora y transformación de sus contextos.		

Número	RA al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
1	RA4.- Comprender y reflexionar críticamente sobre las condiciones de trabajo docente, analizando el marco regulatorio y reconociendo las tensiones y posibilidades de acción que se generan para las y los docentes. RA5.- Reconocer la importancia de la colaboración y la organización docente en el fomento de espacios, acciones y estrategias de autocuidado y bienestar docente, valorando la dimensión del cuidado común y colectivo con un enfoque en la mejora de las condiciones de trabajo pedagógico.	Regulación y condiciones de trabajo docente.	4
Contenidos		Indicadores de logro	

Trabajo docente: vincular, afectivo y emocional. Condiciones materiales y subjetivas del trabajo docente. Regulación Laboral Docente y su impacto en el bienestar. Condiciones e infraestructura de los establecimientos chilenos y su impacto en el autocuidado y bienestar docente. Organización y colectivos docentes como agentes de bienestar profesional.	Identifica y describe las condiciones materiales de trabajo en los establecimientos educacionales. Reflexiona sobre el lugar del vínculo, la afectividad y las emociones en el trabajo docente, particularmente en su propia práctica. Describe y analiza críticamente el marco regulatorio que norma el trabajo de las y los docentes. Reconoce y valora los distintos espacios de organización docente, gremial y sindical dentro y fuera de los establecimientos educacionales.
--	--

Número	RA al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
2	RA1.- Comprender y reflexionar críticamente sobre la dimensión del Autocuidado y el Bienestar Profesional en los establecimientos educacionales chilenos. RA2.- Reconocer las principales enfermedades y tensiones que afectan a las y los docentes en su trabajo cotidiano, identificando y reflexionando sobre sus múltiples orígenes. RA3.- Reconocer y poner en valor la importancia y cuidado del cuerpo y la voz como herramientas fundamentales del trabajo docente, entiendo y aplicando su uso profesional y saludable.	Salud Laboral Docente	4
Contenidos		Indicadores de logro	

Concepto y dimensiones prácticas del Autocuidado y Bienestar Profesional. Dimensiones del Bienestar/Malestar del trabajo Docente. Enfermedades profesionales docentes: Agobio y sobrecarga; otras enfermedades físicas. Cuidado de la voz y ergonomía. Conciencia corporal en el trabajo docente Sentido/Sin sentido del trabajo docente: ¿hay espacio en la escuela para las emociones, el vínculo y los afectos?	Reflexiona sobre la importancia del bienestar en el trabajo docente. Indaga sobre el sentido de la labor docente a partir de un ejercicio crítico del bienestar y el autocuidado profesional. Identifica y describe las causas y los síntomas de las principales enfermedades profesionales en el trabajo docente. Analiza la práctica docente desde la perspectiva de una cultura del cuidado. Analiza el trabajo docente considerando la dimensión corporal, emocional y cognitiva, como elementos inseparables y centrales en la labor profesional.
--	---

Número	RA al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
3	RA6.- Observar e investigar en sus prácticas pedagógicas cómo se vivencian en concreto el autocuidado y el bienestar docente en los establecimientos educacionales, analizando estas realidades con un enfoque crítico y situado. RA7.- Conocer y vivenciar diversas estrategias para fortalecer el bienestar docente.	Estrategias y técnicas para fortalecer el bienestar docente.	5
Contenidos		Indicadores de logro	

Del autocuidado al cuidado colectivo. Dispositivos y procesos de cuidado mutuo. - Integración cuerpo, mente y emoción en el trabajo docente. - Contención, escucha y diálogo como factores de bienestar en la comunidad escolar. - Colaboración y construcción de sentidos compartidos en el trabajo docente. Metodologías participativas en el diseño de procesos para fortalecer el bienestar docente. Sustentabilidad del bienestar en la escuela y su importancia para el desarrollo profesional docente.	Reconoce el valor del cuidado colectivo como pilar para favorecer procesos de autocuidado o cuidado individual. Reflexiona sobre su práctica docente a partir de la observación e investigación de las dinámicas de autocuidado, cuidado colectivo y bienestar docente en los establecimientos educativos. Reconoce e incorpora en sus prácticas distintos dispositivos y procesos de cuidado mutuo. Analiza y aplica diversas estrategias de participación para favorecer el bienestar docente. Diseña a partir de su observación e investigación de sus prácticas, metodologías que potencian el bienestar docente. Incorpora, aplica y comparte estrategias y técnicas de bienestar, autocuidado y cuidado mutuo con sus compañeros y compañeras. Investiga e identifica estrategias de trabajo colectivo y colaborativo. Valora la dimensión colectiva y colaborativa del trabajo docente y su impacto en el bienestar docente.
---	---

Metodologías	Requisitos de Aprobación y Evaluaciones del Curso
Este curso se desarrolla por medio de clases teóricas y talleres prácticos. Se integran estrategias de participación y diálogo para generar aprendizajes significativos. Se recurre a las narrativas sobre experiencias escolares, de organización y trabajo colaborativo en el desarrollo de espacios de bienestar y cuidado mutuo en las escuelas. Esto sumado a actividades que comprenden el trabajo docente desde la integración del cuerpo y la mente. A través de los talleres se fomenta el trabajo colaborativo y la creación colectiva.	Evaluaciones: Parcial 1: Podcast sobre el trabajo docente (trabajo en tríos- 30%) Parcial 2: Bitácora de Reflexión sobre el Bienestar y Talleres Prácticos. (Individual- 30%) • Nota 1: Relato reflexivo a partir de Bitácora de sobre el Bienestar. (15%) • Nota 2: Participación en Talleres Prácticos (15%) Evaluación Integrativa 3: Creación e implementación de una Metodología de participación. (Grupal - 40%) - Diseño de metodología. (25%) - Evaluación entre pares: facilitan metodología a sus compañeras y compañeros. (15%) Requisitos de aprobación del curso: - Nota de aprobación mínima (escala de 1.0 a 7.0): 4,0. - La asignatura no contempla la rendición de un examen.

	- El desarrollo del trabajo integrativo final es requisito para la aprobación del curso. Rendición de pruebas y trabajos: - Deben ser realizados o entregados en las fechas programadas. La no presentación equivale a la obtención de la nota mínima. En casos excepcionales, deberán justificar mediante certificación de la DAE, escribiendo al siguiente correo: reservahoradae@uoh.cl En caso de contagio COVID, por favor contactar salud.dae@uoh.cl
Bibliografía Fundamental	
Unidad 1: - Torres-Olave, B., Avilés, N. & León, V. (2019). La búsqueda de buen vivir como manifestación de agencia colectiva e identidad profesional: una exploración teórica del movimiento docente con foco en Chile y Latinoamérica. <i>Paulo Freire, Revista de Pedagogía Crítica</i>, 22, 49- 73. 10.25074/07195532.22.1431. - Valle, L. & Baleriola, E. & Sisto, V. (2022). Experiencias y resistencias de los y las profesoras sobre el sistema de evaluación docente. <i>Izquierdas</i>. 51. 1-16. Unidad 2: - Darrigrande, J. L., Olivares, V. E., Aguilar, J., Marileo, C., Mansilla, N. y Méndez, J. (2009). El síndrome de quemarse por el trabajo (SQT) en profesores de colegios privados y liceos técnicos de Santiago de Chile. <i>Revista de Psicología IMED</i>, 1, (2). 243-252. http://dx.doi.org/10.18256/2175-5 - Hirnas, S.; Espinoza, C.; Vallejos, O. & Flores, C. (2021). Los vínculos en el tejido escolar, la perspectiva de educadores. Reflexiones educativas en las jornadas “Cultivar lo esencial para aprender a convivir”, pp. 4- 15. Disponible en: https://convivenciapara ciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2022/05/InformeReflexionesEducativas-V02.pdf Unidad 3: - Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. <i>Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales</i>, 2, 2, 22-52. - Dávila, J. (2018). Bienestar profesional del docente en la escuela: revisión teórica y estrategias de intervención desde la psicología educacional. Leal, F. (Ed.) <i>Procesos y actores: claves para el asesoramiento psicoeducativo. Temas de Psicología Educacional. Contribuciones para la formación de especialidad. Volumen 1</i> (297-326). Noveduc. - Espinoza, C. (2021). <i>Cuidado mutuo en la comunidad docente. Herramientas para fortalecer el vínculo entre educadores</i>. Organización de Estados Iberoamericanos y Unidad de Formación integral y Convivencia Escolar (FICE) del Ministerio de Educación. Disponible en: https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/18779, pp. 11-66.	
Bibliografía Complementaria	
Unidad 1:	

- Cornejo, R., Albornoz, N., Castañeda, L., Palacios, D., Etcheberrigaray, G., Fernández, R., Gómez, S., Hidalgo, F. & Lagos, J. I. (2015). Las prescripciones del trabajo docente en el nuevo marco regulatorio de políticas educativas en Chile. *Psicoperspectivas*, 14(2), 72-83. doi: 10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL14-ISSUE2-FULLTEXT-580
- Cornejo Chavez, Rodrigo & Mora, Javier. (2013). El sujeto docente ausente de las movilizaciones educativas: Un análisis del discurso docente. *Psicoperspectivas*. 12. 72-82. 10.5027/psicoperspectivas-Vol12-Issue2-fulltext-282.
- Albornoz, N., Cornejo, R., & Assaél, J. (2017). Condicionantes estructurales del vínculo entre profesor y estudiante: un análisis de los discursos docentes en el contexto actual de reforma educativa en Chile. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 18(3).
- OPECH, Repositorio: Legislación sobre la profesión y el trabajo docente, <https://opech.cl/archivo-legislativo/legislacion-sobre-la-profesion-y-el-trabajo-docente/>

Unidad 2:

- Albornoz, N., Cornejo, R.. (2017). Discursos docentes sobre el vínculo con sus estudiantes: tensiones, enfrentamiento y distancia. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(2), 7-25. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000200001>
- Cordie, A. (1998). Fobia escolar de los docentes. En *Malestar en el docente. La educación confrontada con el psicoanálisis* (pp. 15- 23). Nueva Visión.
- Soto Lagos, R.; Mera Adasme, J.; Nuñez Muñoz, C.; Sisto Campos, V.; Fardella Cisternas, C., ENTRE LA EFECTIVIDAD Y LOS AFECTOS: NUEVOS DOCENTES EN TIEMPOS DE NUEVO MANAGEMENT PÚBLICO, Athenea Digital. *Revista de Pensamiento e Investigación Social*, vol. 16, núm. 3, noviembre, 2016, pp. 3-19

Unidad 3:

- Jara, O (2009). "La concepción metodológica dialéctica, los métodos y las técnicas participativas en la educación popular", Centro de Estudios y Publicaciones Alforja, Costa Rica.

Fecha última revisión:	29 de agosto 2022
Programa visado por:	Equipo de Coordinación Transversal

Información importante

• Integridad Académica

En los cursos impartidos en la Escuela de Educación se consideran faltas graves a la integridad académica y a la ética las siguientes acciones:

- Copiar y facilitar la copia de respuestas en cualquier tipo de evaluación académica;
- Adulterar cualquier documento oficial como documento de asistencias, correcciones de pruebas o trabajos de investigación, entre otros;
- Plagiar u ocultar intencionalmente el origen de la información en cualquier tipo de evaluación.

Cualquiera de las faltas graves mencionadas anteriormente, será sancionada con la suspensión inmediata de la actividad y con la aplicación de la nota mínima (1,0). Además, estas causales serán informadas al Consejo de Escuela para iniciar una investigación sumaria en caso de ser necesario.

- **Protocolo ante denuncias sobre acoso sexual, acoso laboral y discriminación arbitraria**

De acuerdo a la misión y principios de la Universidad de O'Higgins, y siguiendo los Lineamientos para la Docencia (2022) dictaminados por la Dirección de Pregrado, se exige un uso seguro, responsable y ético de las tecnologías de la información. En este sentido, **se rechazan tajantemente cualquier conducta (virtual y/o presencial) de uso inadecuado de datos personales, acoso sexual y discriminación arbitraria**. Todos estos actos se encuentran considerados en el reglamento estudiantil UOH y son sancionados por la Universidad. **En el caso específico de experimentar o ser testigo de acoso sexual y discriminación arbitraria contacta a tu jefatura de carrera y asesorarte por la Dirección de Equidad de Género y Diversidades:** oficina.equidad.genero@uoh.cl también puedes asistir de manera presencial a la Dirección que esta ubicada en la oficina 501 edificio A. Horario de atención 9:30 a 17:00.

Si vives cualquier otro tipo de situación de acoso, maltrato o abuso de otra índole que NO sea de carácter sexual o de género contacta a la jefatura de carrera y asesórate por pregrado.

- **Respeto por el nombre social del estudiantado**

Respeto por el nombre social del estudiantado

La Universidad de O'Higgins cuenta con mecanismos para realizar el procedimiento de cambio de nombre social a las personas que lo soliciten en virtud de su identidad de género. **Todo integrante de la universidad puede manifestar su voluntad de utilizar su nombre social a el/la docente, así como los pronombres asociados.** Además, para formalizar su uso en la Universidad debes solicitarlo a la Dirección de Equidad de Género y Diversidades. Para hacer esta solicitud, descarga el formulario de solicitud y la declaración jurada simple de la página web: <https://www.uoh.cl/#cambios-de-nombre-social>, y preséntalos presencialmente o vía email a: oficina.equidad.genero@uoh.cl

- **Consideración de ajustes razonables:**

Si tienes alguna condición de discapacidad, o requieres comunicar cualquier información relevante para favorecer tu proceso de enseñanza-aprendizaje, contáctate con el/la docente del curso, o bien con tu jefe de carrera para **evaluar ajustes razonables y/o la implementación de otras estrategias de apoyo**. Para más información puedes escribir a unidad.inclusion@uoh.cl.