

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	<p>PEM; PLC; PIBM(5.4).</p> <p>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.</p> <p>PCN</p> <p>4.4. Promover acciones de autocuidado, desarrollo</p>	<p>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.</p> <p>4.4.2. Hacer uso de instancias y herramientas que favorezcan la comunicación y colaboración con la comunidad educativa.</p> <p>4.4.3. Conocer diversas instancias de especialización, desarrollo profesional e intercambio de experiencias en redes profesionales para</p>	

	personal y de actualización de conocimientos, habilidades y actitudes relevantes para su futuro desempeño profesional.	docentes.
Propósito general del curso		
<p>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.</p>		

Número	RA al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
1	<p>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.</p> <p>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.</p>	Regulación y condiciones de trabajo docente.	4
Contenidos		Indicadores de logro	

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

Número	RA al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
2	<p>RA1.- Comprender y reflexionar críticamente sobre la dimensión del Autocuidado y el Bienestar Profesional en los establecimientos educacionales chilenos.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	Salud Laboral Docente	4
Contenidos		Indicadores de logro	

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

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

<p>Del autocuidado al cuidado colectivo.</p> <p>Dispositivos y procesos de cuidado mutuo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Metodologías participativas en el diseño de procesos para fortalecer el bienestar docente.</p> <p>Sustentabilidad del bienestar en la escuela y su importancia para el desarrollo profesional docente.</p>	<p>Reconoce el valor del cuidado colectivo como pilar para favorecer procesos de autocuidado o cuidado individual.</p> <p>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.</p> <p>Reconoce e incorpora en sus prácticas distintos dispositivos y procesos de cuidado mutuo.</p> <p>Analiza y aplica diversas estrategias de participación para favorecer el bienestar docente.</p> <p>Diseña a partir de su observación e investigación de sus prácticas, metodologías que potencian el bienestar docente.</p> <p>Incorpora, aplica y comparte estrategias y técnicas de bienestar, autocuidado y cuidado mutuo con sus compañeros y compañeras.</p> <p>Investiga e identifica estrategias de trabajo colectivo y colaborativo.</p> <p>Valora la dimensión colectiva y colaborativa del trabajo docente y su impacto en el bienestar docente.</p>
---	---

Metodologías	Requisitos de Aprobación y Evaluaciones del Curso
<p>Este curso se desarrolla por medio de clases teóricas y talleres prácticos. Se integran estrategias de participación y diálogo para generar aprendizajes significativos.</p> <p>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.</p> <p>A través de los talleres se fomenta el trabajo colaborativo y la creación colectiva.</p>	<p>Evaluaciones:</p> <p>Parcial 1: Podcast sobre el trabajo docente (trabajo en tríos- 30%)</p> <p>Parcial 2: Bitácora de Reflexión sobre el Bienestar y Talleres Prácticos. (Individual- 30%)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nota 1: Relato reflexivo a partir de Bitácora de sobre el Bienestar. (15%) ● Nota 2: Participación en Talleres Prácticos (15%) <p>Evaluación Integrativa 3: Creación e implementación de una Metodología de participación. (Grupal - 40%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseño de metodología. (25%) - Evaluación entre pares: facilitan metodología a sus compañeras y compañeros. (15%) <p>Requisitos de aprobación del curso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nota de aprobación mínima (escala de 1.0 a 7.0): 4,0. - La asignatura no contempla la rendición de un examen.

	<p>- El desarrollo del trabajo integrativo final es requisito para la aprobación del curso.</p> <p>Rendición de pruebas y trabajos:</p> <p>- 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</p> <p>En caso de contagio COVID, por favor contactar salud.dae@uoh.cl</p>
<p>Bibliografía Fundamental</p>	
<p>Unidad 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Unidad 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Hirmas, 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://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2022/05/InformeReflexionesEducativas-V02.pdf <p>Unidad 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p>Bibliografía Complementaria</p>	
<p>Unidad 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.