



Universidad  
de O'Higgins

**VICERRECTORÍA ACADÉMICA**

UNIDAD DE INNOVACIÓN Y GESTIÓN CURRICULAR

## PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR	Autocuidado y Bienestar Profesional en Ciclo Media		
UNIDAD ACADÉMICA	Escuela de Educación		
CARRERA	Pedagogía en Matemáticas Pedagogía en Ciencias Naturales Pedagogía en Lenguaje y Comunicación	TIPO DE ACTIVIDAD	Obligatoria
CÓDIGO	EDU4012	SEMESTRE	8
CRÉDITOS SCT-Chile	5	SEMANAS	15
TIEMPO DE DEDICACIÓN SEMANAL			
TIEMPO DE DEDICACIÓN TOTAL	TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA	TIEMPO DE TRABAJO AUTÓNOMO	
5,4 horas	3 horas	2,4 horas	
REQUISITOS			
PRERREQUISITOS		CORREQUISITOS	
No tiene.		No tiene.	

2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
<p><b>a) Descripción sintética de la actividad curricular.</b></p> <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>
<p><b>b) Competencias a las que tributa la actividad curricular</b></p> <p><b>4.4.</b> Promover acciones de autocuidado, desarrollo personal y de actualización de conocimientos, habilidades y actitudes relevantes para su futuro desempeño profesional.</p>



Universidad  
de O'Higgins

**VICERRECTORÍA ACADÉMICA**

UNIDAD DE INNOVACIÓN Y GESTIÓN CURRICULAR

### 3) RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- 4.4.**  
**Avanzado**  
Analizar las enfermedades y tensiones que afectan a los docentes, identificando sus orígenes y reflexionando sobre la importancia del cuidado del cuerpo y la voz como herramientas esenciales en su labor.
- 4.4.**  
**Avanzado**  
Evaluar las condiciones del autocuidado y bienestar profesional analizando críticamente la realidad laboral para generar estrategias que fortalezcan el bienestar docente.
- 4.4.**  
**Avanzado**  
Reflexionar sobre el autocuidado y el bienestar profesional en los establecimientos educacionales chilenos, el marco regulatorio y las tensiones que enfrentan los docentes.



Universidad  
de O'Higgins

**VICERRECTORÍA ACADÉMICA**

UNIDAD DE INNOVACIÓN Y GESTIÓN CURRICULAR

#### 4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS

##### Nombre de la Unidad de Aprendizaje: Unidad 1: Regulación y condiciones de trabajo docente (4 semanas)

- Trabajo docente: vincular, afectiva y emocional.
- Condiciones materiales y subjetivas del trabajo docente.
- Marco regulatorio y normativas laborales en la profesión docente en Chile.
- 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.

##### Nombre de la Unidad de Aprendizaje: Unidad 2: Salud Laboral Docente (5 semanas)

- Autocuidado y bienestar profesional: conceptos clave y dimensiones prácticas.
- Factores de bienestar/malestar laboral en la docencia.
- Enfermedades profesionales docentes: agobio y sobrecarga; otras enfermedades físicas.
- Cuidado de la voz y condiciones ergonómicas en la práctica docente.
- Conciencia corporal y gestión emocional en contextos educativos.
- El sentido del trabajo docente: emociones, vínculos y afectividad en la escuela.

##### Nombre de la Unidad de Aprendizaje: Unidad 3 Estrategias y técnicas para fortalecer el bienestar docente (6 semanas)

- Del autocuidado al cuidado colectivo en comunidades escolares.
- Dispositivos y procesos de cuidado mutuo de bienestar 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.

#### RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Este curso se desarrolla a través de clases teóricas y talleres prácticos, incorporando estrategias participativas y de diálogo orientadas a generar aprendizajes significativos.

Se promueve el uso de narrativas basadas en experiencias escolares, organizacionales y de trabajo colaborativo, como medio para reflexionar sobre la construcción de espacios de bienestar y cuidado mutuo en las comunidades educativas. Estas experiencias se complementan con actividades que integran cuerpo y mente, reconociendo su relevancia en la práctica docente.

Los talleres, por su parte, fomentan el trabajo en equipo, la reflexión conjunta y la creación colectiva, fortaleciendo la colaboración como eje central del desarrollo profesional docente.



Universidad  
de O'Higgins

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

UNIDAD DE INNOVACIÓN Y GESTIÓN CURRICULAR

## 5) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

La signatura cuenta con las siguientes evaluaciones sumativas:

Tipo de evaluación sumativa*	Cantidad	Formato	Porcentaje de la nota final del curso	Condición
1. Podcast: este archivo deberá ser subido en formato de audio a la plataforma Ucampus. Asincrónicamente. Es responsabilidad de los/as estudiantes asegurarse de su posibilidad de correcta reproducción.	1	Grupal	25%	Obligatoria
2. Bitácora de Reflexión y Talleres Prácticos - Relato reflexivo individual (25%) - Participación en talleres (10%)	1	Individual	35%	Obligatorios
3. Trabajo Integrativo " <b>Creación e implementación de una estrategia de abordaje del bienestar docente</b> ": es una instancia de evaluación que busca integrar los aprendizajes adquiridos a lo largo del curso. Su entrega es asincrónica a través de Ucampus. - Diseño de metodología. (25%) - Evaluación entre pares: facilitan metodología a sus compañeras y compañeros (10%)	1	Grupal	35%	Obligatorios
4. Autoevaluación	1	Individual	5%	Obligatoria

(\*) En caso de faltar a una evaluación se debe exigir justificación aprobada por la DAE, para lo cual se coordinará una instancia evaluativa al final del curso.

(\*\*) Todas las evaluaciones de la asignatura son de carácter obligatorio. Esto significa que, en caso de no entregar o no rendir alguna de ellas, sin justificación válida aprobada por la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE), la calificación asignada será la **nota mínima (1,0)**. Además, la omisión de una evaluación obligatoria implica la **reprobación automática del curso con nota 3,5**, aunque el promedio ponderado fuese superior a 4,0.

### Requisitos para la eximición de examen:

- El curso no contempla rendición de examen ni evaluación aprobatoria.

### Condiciones de aprobación:

- Nota de final  $\geq 4,0$
- Asistencia  $\geq 70\%$
- Quienes obtengan menos del 70% reprueban la asignatura con un 3,5.



Universidad  
de O'Higgins

**VICERRECTORÍA ACADÉMICA**

UNIDAD DE INNOVACIÓN Y GESTIÓN CURRICULAR

### EXIGENCIAS DE APROBACIÓN

- Todas las evaluaciones sumativas son obligatorias de rendir o entregar. En caso de no hacerlo, se evaluará con nota mínima, lo que implicaría la reprobación de la asignatura con nota 3,5.
- El presente curso exige **asistencia obligatoria al 70% de las clases**. Los atrasos también serán registrados en Ucampus. Toda inasistencia debe ser justificada a través de los mecanismos formales (DAE).
- Quienes registren **menos de 70% de asistencia, reprueban el ramo con un 3.5**.
- La inasistencia a una evaluación sin justificativo médico o DAE, será calificada con nota mínima (1,0).
- La inasistencia o atraso a un taller o actividad evaluativa sin justificativo médico o DAE, conllevará a la calificación mínima (1,0), ya que estas son de carácter obligatorio.
- En caso de ausentarse, es responsabilidad del estudiante estar al día con los contenidos, actividades y/o evaluaciones.

### 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 (1,0). En casos excepcionales, deberán justificar mediante certificación de la DAE, escribiendo al siguiente correo: [reservahoradae@uoh.cl](mailto:reservahoradae@uoh.cl)

Las evaluaciones pendientes, debidamente justificadas, tendrán un plazo máximo de presentación, el que corresponde a 2 semanas después del término de la licencia médica.

6) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA (*)	
Cornejo, R. (2009). Condiciones de trabajo y bienestar/malestar docente en profesores de enseñanza media de Santiago de Chile. <i>Educação &amp; Sociedade</i> , 30(107), 409–428. <a href="https://doi.org/10.1590/S0101-73302009000200006">https://doi.org/10.1590/S0101-73302009000200006</a>	Digital
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. <a href="https://doi.org/10.25074/07195532.22.1431">https://doi.org/10.25074/07195532.22.1431</a>	Digital
Díaz Sacco, A. (2021). ¿Por qué permanecen los docentes principiantes en las escuelas chilenas? <i>Cuadernos de Pesquisa</i> , 51, artículo e07843. <a href="https://doi.org/10.1590/198053147843">https://doi.org/10.1590/198053147843</a>	Digital

7) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA	
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. <i>Psicoperspectivas</i> , 14(2), 72–83. <a href="https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol14-issue2-fulltext-580">https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol14-issue2-fulltext-580</a>	Digital



Universidad  
de O'Higgins

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

UNIDAD DE INNOVACIÓN Y GESTIÓN CURRICULAR

Cornejo Chávez, R., & Mora, J. (2013). El sujeto docente ausente de las movilizaciones educativas: Un análisis del discurso docente. <i>Psicoperspectivas</i> , 12(2), 72–82. <a href="https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol12-issue2-fulltext-282">https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol12-issue2-fulltext-282</a>	Digital
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. <i>Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research</i> , 18(3). <a href="https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/2821">https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/2821</a>	Digital
Albornoz, N., & Cornejo, R. (2017). Discursos docentes sobre el vínculo con sus estudiantes: Tensiones, enfrentamiento y distancia. <i>Estudios Pedagógicos (Valdivia)</i> , 43(2), 7–25. <a href="https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000200001">https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000200001</a>	Digital
Romero Romero, L., Carvajal, K. M., Báez Cáceres, T., De la Jara, J. A., Ávalo Miranda, P., & Ramírez Muñoz, V. (2023). La voz como herramienta profesional: Técnica y autocuidado vocal para el desempeño docente. <i>REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación</i> , 22(48), 30–47. <a href="https://doi.org/10.21703/0718-5162.v22.n48.2023.002">https://doi.org/10.21703/0718-5162.v22.n48.2023.002</a>	Digital
Soto Lagos, R., Mera Adasme, J., Núñez Muñoz, C., Sisto Campos, V., & Fardella Cisternas, C. (2016). Entre la efectividad y los afectos: Nuevos docentes en tiempos de nuevo management público. <i>Athenea Digital: Revista de Pensamiento e Investigación Social</i> , 16(3), 3–19. <a href="https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1">https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1</a>	Digital
Larrea, O. (2013). Guía práctica para el cuidado y la optimización de la voz del docente. <i>Estudios sobre el Mensaje Periodístico</i> , 19(especial marzo), 271–279. Servicio de Publicaciones de la Universidad Complutense de Madrid.	Digital
Darrigrande, J. L., Olivares, V. E., Aguilar, J., Marileo, C., Mansilla, N., & 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. <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5155031&amp;utm_source=chatgpt.com">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5155031&amp;utm_source=chatgpt.com</a>	Digital
Donoso González, M., & Vázquez, M. (2013). Incidencia del bienestar docente en la construcción de la identidad personal y profesional. En Congreso Internacional “Re-conceptualizing the professional identity of European teachers: Sharing experiences”. <a href="https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/56527/RPIET_23.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/56527/RPIET_23.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>	Digital
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.	Digital



Universidad  
de O'Higgins

**VICERRECTORÍA ACADÉMICA**

UNIDAD DE INNOVACIÓN Y GESTIÓN CURRICULAR

## 8) RECURSOS WEB

Ministerio de Educación de Chile. (2025). Simulador de sueldo carrera docente 2025. <https://simulador.docentepro.cl>

## 9) Información importante

### ● Integridad Académica

Los aspectos relacionados con la Integridad Académica están exhaustivamente desarrollados en los Reglamentos de Estudiantes y de Pregrado de la Universidad de O'Higgins. Dichos documentos contienen la normativa, los procedimientos y las sanciones correspondientes a la Integridad Académica, por lo que se recomienda su consulta ante cualquier duda o necesidad de esclarecimiento. No obstante, la Escuela de Educación subraya, con especial énfasis, las siguientes conductas como infracciones graves a la integridad académica y ética:

- 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.
- Usar IA generativas sin citación está terminantemente prohibido puesto que su uso no refleja la concreción de las competencias del perfil de egreso. Su uso debe ser un complemento, no un reemplazo a las capacidades y habilidades de los y las estudiantes.

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 asesórate por la Dirección de Equidad de Género y Diversidades: [oficina.equidad.genero@uoh.cl](mailto:oficina.equidad.genero@uoh.cl) también puedes asistir de manera presencial a la Dirección que está 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,



Universidad  
de O'Higgins

**VICERRECTORÍA ACADÉMICA**

UNIDAD DE INNOVACIÓN Y GESTIÓN CURRICULAR

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](mailto: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](mailto:unidad.inclusion@uoh.cl)

- **Atención Psicológica Estudiantil**

El apoyo psicológico estudiantil en la UOH está dirigido a abordar los temas de salud mental más prevalentes en la población universitaria. Estudiantes con cuadros severos y/o crónicos que requieren de tratamientos especializados por parte de un centro de salud serán derivados a la red externa y contarán con un sistema de seguimiento por parte de la Dirección de Salud Mental. Esta unidad ofrece modalidades de atención grupal e individual, ambas modalidades psicoterapéuticas tienen importante evidencia en su efectividad. Para acceder a la atención psicológica individual, puedes solicitar una hora escribiendo a: [atencionpsicologica@uoh.cl](mailto:atencionpsicologica@uoh.cl)

Además, se pueden comunicar al número de teléfono: +56229030011.

- Instagram: <https://www.instagram.com/uoh360/?hl=en>
- Sitio web: <https://www.uoh.cl/saludmental>.

Diseñado	Validado	Aprobado
Equipo docente cátedra Autocuidado y Bienestar Profesional	Coordinación de Formación Transversal	Coordinación de Formación Transversal
01 de septiembre de 2025	8 de septiembre de 2025	8 de septiembre de 2025