

PROGRAMA DE CURSO MODALIDAD

Nombre del curso			
Autocuidado y bienestar profesional			
Escuela	Carrera (s)		Código
Escuela de Educación	Pedagogía en Educación Parvularia. Pedagogía en Educación Básica Pedagogía en Matemáticas. Pedagogía en Lenguaje y comunicación. Pedagogía en inglés para la enseñanza básica y media.		EDU4102
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	3.1. Comprender el funcionamiento de la educación parvularia chilena y su inserción en el sistema educacional del país, como base para una labor profesional contextualizada y que contribuya al mejoramiento continuo de los procesos de desarrollo y aprendizaje de los párvulos. 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.	3.1.2. Orientar el propio quehacer conforme a las normativas legales que regulan el ejercicio de la profesión y sus derechos como profesional. 3.1.3. Desarrollar una opinión propia y fundada sobre las principales problemáticas de su campo profesional, a fin de aportar a la toma de decisiones para fomentar el mejoramiento de los procesos educativos en los que se involucra. 4.4.1. Practicar técnicas preventivas de las enfermedades laborales mas 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.
Propósito general del curso		
Este curso busca propiciar el desarrollo social, emocional y personal de los profesores y las profesoras en formación y la conciencia de sí mismos a través de la entrega y práctica de herramientas y acciones de autocuidado y mejoramiento profesional continuo. Esto favorece el propio bienestar del y la estudiante en el ejercicio de la profesión docente.		
Resultados de Aprendizaje (RA)		

- 1.- Comprender las acciones del Autocuidado profesional docente.
- 2.- Conocer las enfermedades más frecuentes que afectan el adecuado ejercicio de la profesión docente. 3.- Implementar estrategias de prevención de enfermedades laborales, por medio del autocuidado profesional.
- 4.- Comprender la regulación general del trabajo docente a través del estatuto y la carrera docente. 5.- Fomentar técnicas de comunicación efectiva.
- 6.- Aplicar estrategias de resolución de conflictos entre pares dentro de la comunidad educativa. 7.- Reflexionar sobre su Autocuidado.



Número	RA al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad I	Duración en semanas
1	1-2-3-7	Introducción al Autocuidado v/s enfermedades más frecuentes en el ejercicio docente.	4
Contenidos		Indicadores de logro	
Contenidos esenciales: Cultura del Autocuidado Enfermedades profesionales docentes		Comprende dimensiones del bienestar y del sentido docente. Establece la cultura del cuidado como estilo de vida. Identifica enfermedades más frecuentes del ejercicio de la profesión docente. Selecciona técnicas de prevención para el ejercicio docente a fin de prevenir enfermedades laborales. Reflexiona en conversatorio sobre el Autocuidado profesional docente.	

Número	RA al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad II	Duración en semanas
2	4-5-6-	Regulación y condiciones de trabajo docente.	5
Contenidos		Indicadores de logro	

Carrera docente. Portafolio de evaluación docente. Espacio de organización docente.	Identifica tramos de la carrera docente. Explica horas lectivas y no lectivas. Identifica aspectos contractuales (horas semanales/ mensuales) Comprende espacios de organización docente. Colegio de profesores, sindicatos de profesionales de la educación, grupos de reflexión pedagógica.
---	--



Número	RA al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad III	Duración en semanas
3	5-6-7	Técnicas y estrategias de comunicación efectiva y colaboración con la comunidad educativa.	3
Contenido		Indicadores de logro	
Gestión Emocional Estilos de Comunicación efectiva Resolución de conflicto Diseño de dossier como herramientas de Autocuidado.		Demuestra técnicas de comunicación efectiva entre pares. Emplea estrategias de resolución de conflictos entre pares. Diseña dossier con estrategias de Autocuidado y bienestar profesional.	

Metodologías	Requisitos de Aprobación y Evaluaciones del Curso
--------------	---

La metodología de enseñanza será de carácter mixto Teórico-práctico entregados mayormente de forma expositiva apoyados por material audiovisual, presentación y análisis y presentación de casos, con espacios para la discusión, de literatura individual y en grupos. Con el objetivo de propiciar un acercamiento a las temáticas abordadas, para luego profundizar los contenidos respectivos, promoviendo el espacio para la discusión y la aclaración de dudas Practicar en clases el uso de las técnicas y estrategias aprendidas. Participar en alguna instancia de especialización, desarrollo profesional o intercambio en alguna red profesional.	1.- Evaluación 1: Podcast (audio) (30%). Grupal (par). 2.- Evaluación 2: Talleres de proceso: (30%). • Taller 1: Cuidado de la voz (fonoaudióloga). • Taller 2: Ergonomía (terapeuta ocupacional). 3.- Evaluación Integrativa Final (40%): Productos a entregar: el curso se divide en cuatro grupos. Autocuidado v/s enfermedades más frecuentes en el ejercicio docente: fonoaudióloga (cuidado y uso de la voz, otros). terapeuta ocupacional (problemas posturales/ergonomía, trastornos musculoesqueléticos). Regulación y condiciones de trabajo docente. Técnicas y estrategias de comunicación efectiva y colaboración con la comunidad educativa. Glosario seleccionan 2 conceptos trabajados en clases, esto se realizará durante todas las sesiones del semestre (22 conceptos en total) <i>No se aplicará examen final, la evaluación integrativa lo reemplaza.</i> ✓ Nota de aprobación mínima (escala de 1.0 a 7.0): 4,0 II.- Porcentaje de asistencia.
--	--

	1.- La inasistencia o no entrega de una evaluación sin justificativo médico o DAE, será calificada con nota mínima (1,0). <i>Todas las evaluaciones deben ser entregadas por los y las estudiantes, de no ser así reprueban automáticamente la cátedra.</i>
Bibliografía Fundamental	

Guía para la Reflexividad y el Autocuidado. Chile Solidario, Gobierno de Chile.

Buenas ideas post-emergencia. Guías para la contención psicoemocional, prevención y autocuidado-Guía para docentes. Unidad de transversalidad educativa, Mineduc (2015).

Clima social escolar y desarrollo personal, Ana María Arón; Neva Milicic

Principios de la Ergonomía, Trastornos Musculoesqueléticos de extremidades superiores. Bibliografía: ACHS, 2014.

Olatz Larrea Estefanía, Guía práctica para el cuidado y la optimización de la voz del docente: Universidad Pompeu Fabra olatz.larrea@upf.edu

Bibliografía Complementaria

Cornejo Ch, Rodrigo, Entre el sufrimiento individual y los sentidos colectivos: Salud Laboral docente y condiciones de trabajo.

Manuel Llornes, Autocuidado emocional para docentes: Caracas, julio 2013

Fecha última revisión:

Septiembre, 2021

Programa visado por:

Judith Alarcón Barahona / Carolina Molina