

**PROGRAMA DE CURSO
MODALIDAD PANDEMIA**

| 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 | <p>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.</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>3.1.2. Orientar el propio quehacer conforme a las normativas legales que regulan el ejercicio de la profesión y sus derechos como profesional.</p> <p>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.</p> <p>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.</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 docentes.</p> |
| Propósito general del curso | | |
| <p>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.</p> | | |
| Resultados de Aprendizaje (RA) | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 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 |
|--|---|
| <p>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.</p> <p>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</p> <p>Practicar en clases el uso de las técnicas y estrategias aprendidas.</p> <p>Participar en alguna instancia de especialización, desarrollo profesional o intercambio en alguna red profesional.</p> | <p>1.- Evaluación 1: Podcast (audio) (30%). Grupal (par).</p> <p>2.- Evaluación 2: Talleres de proceso: (30%).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taller 1: Cuidado de la voz (fonoaudióloga). • Taller 2: Ergonomía (terapeuta ocupacional). <p>3.- Evaluación Integrativa Final (40%): Productos a entregar: el curso se divide en cuatro grupos.</p> <p>Autocuidado v/s enfermedades más frecuentes en el ejercicio docente: fonoaudióloga (cuidado y uso de la voz, otros). terapeuta ocupacional (problemas posturales/ergonomía, trastornos musculo esqueléticos).</p> <p>Regulación y condiciones de trabajo docente.</p> <p>Técnicas y estrategias de comunicación efectiva y colaboración con la comunidad educativa.</p> <p>Glosario seleccionan 2 conceptos trabajados en clases, esto se realizará durante todas las sesiones del semestre (22 conceptos en total)</p> <p><i>No se aplicará examen final, la evaluación integrativa lo reemplaza.</i></p> <p>✓ Nota de aprobación mínima (escala de 1.0 a 7.0): 4,0</p> <p>II.- Porcentaje de asistencia.</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>1.- La inasistencia o no entrega de una evaluación sin justificativo médico o DAE, será calificada con nota mínima (1,0).</p> <p><i>Todas las evaluaciones deben ser entregadas por los y las estudiantes, de no ser así reprobaban automáticamente la cátedra.</i></p> |
| <p>Bibliografía Fundamental</p> | |
| <p>Guía para la Reflexividad y el Autocuidado. Chile Solidario, Gobierno de Chile.</p> <p>Buenas ideas post-emergencia. Guías para la contención psicoemocional, prevención y autocuidado-Guía para docentes. Unidad de transversalidad educativa, Mineduc (2015).</p> <p>Clima social escolar y desarrollo personal, Ana María Arón; Neva Milicic</p> <p>Principios de la Ergonomía, Trastornos Musculoesqueléticos de extremidades superiores. Bibliografía: ACHS, 2014.</p> <p>Olatz Larrea Estefanía, Guía práctica para el cuidado y la optimización de la voz del docente: Universidad Pompeu Fabra olatz.larrea@upf.edu</p> | |
| <p>Bibliografía Complementaria</p> | |
| <p>Cornejo Ch, Rodrigo, Entre el sufrimiento individual y los sentidos colectivos: Salud Laboral docente y condiciones de trabajo.</p> <p>Manuel Llornes, Autocuidado emocional para docentes: Caracas, julio 2013</p> | |
| <p>Fecha última revisión:</p> | <p>Septiembre, 2021</p> |
| <p>Programa visado por:</p> | <p>Judith Alarcón Barahona / Carolina Molina</p> |