

HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO DOCENTE EN EL CONTEXTO LABORAL

JUNIO 2021

HORAS TOTALES: 6 HORAS

HORAS VIRTUALES: 4 HORAS

HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO: 2 HORAS

DESCRIPCIÓN

El curso tiene por objetivo, ofrecer a los y las docentes información general y contenidos específicos relacionados a la promoción y preservación del autocuidado, con especial énfasis en la aplicación de ejercicios y prácticas en el contexto laboral. A lo largo del curso, se compartirán técnicas y prácticas enfocadas a las dimensiones corporal y mental, a la luz de las necesidades de relajación y activación. Durante el curso, los y las docentes deberán llevar registro de su proceso en una bitácora que tendrá orientaciones pre establecidas para reflexionar en torno a los contenidos y el diseño de un método para el autocuidado individual.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Identificar técnicas y prácticas para el autocuidado docente en el contexto cotidiano
- Ejecutar técnicas básicas de activación y relajación para el bienestar personal
- Crear una bitácora reflexiva orientada al diseño de un método de autocuidado individual

CONTENIDOS

- Técnicas y prácticas para el autocuidado.
- Consciencia corporal en el entorno cotidiano
- Técnicas provenientes del yoga y la meditación.
- Activación corporal y mental

METODOLOGÍA

Modalidad: E-learning.

Descripción: El curso contará con una clase sincrónica para iniciar el curso, clases asincrónicas, actividades de trabajo autónomo, recursos audiovisuales, un foro de intercambio y discusión en torno a prácticas efectivas de autocuidado y documentos de lectura complementaria que provean de los conocimientos básicos para comprender la importancia del autocuidado. Junto con esto, se realizará un webinar donde se expondrá un resumen de los contenidos tratados, se pondrá en práctica algunos de los ejercicios contenidos en el curso y se dará respuesta a consultas, particularmente a lo referido a la evaluación final.

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

1. Ayuso Gallardo, J. (2008). *Anatomía funcional del aparato locomotor*. (pp. 19-23)
2. Bostock, Sophie, Crosswell, Alexandra D, Prather, Aric A, & Steptoe, Andrew. (2019). Mindfulness On-The-Go: Effects of a Mindfulness Meditation App on Work Stress and Well-Being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 127-138.
3. Kurtz, R., & Prestera, H. (1976). *The Body Reveals. An illustrated guide to the Psychology of the Body*. (1ra ed.) New York, NY: Harper & Row/Quicksilver Books.

4. Osho. (2014). *Conciencia: La clave para vivir en equilibrio* (Tercera edición. ed.).
5. Prather, H. (1974). *Palabras a mí mismo*. Santiago, Chile: Cuatro Vientos.
6. Schoeberlein David, D., & Panakkal, D. (2017). *Mindfulness: Vivir con atención plena en casa, en el trabajo, en el mundo*. (pp.127-142)
7. Teles, Renata, Valle, Antonio, Rodríguez, Susana, Piñeiro, Isabel, & Regueiro, Bibiana. (2020). Perceived Stress and Indicators of Burnout in Teachers at Portuguese Higher Education Institutions (HEI). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3248

EVALUACIÓN

Evaluación formativa: Se realizará durante los encuentros sincrónicos/tiempo real y los foros habilitados en canvas. Junto con esto, durante todo el curso se acompañará y monitoreará el proceso de las y los docentes, retroalimentando y aclarando dudas.

Evaluación sumativa: Se evaluará individualmente la bitácora de proceso que contenga reflexiones a partir de ejes orientadores pre establecidos y el diseño de un método personal de autocuidado. La evaluación de la misma se realizará a través de una lista de cotejos y una retroalimentación individual. Los documentos asociados a la evaluación se encuentran disponibles en el módulo **evaluación**.

RELATORAS

Nombre: María Ignacia Belmar Adaros
Correo Electrónico: mbelmar@udec.cl
Facultad o repartición: UnIDD
Cargo: Asesora académica

Nombre: Paula Rebeca Retamal Quijada
Correo electrónico: pretamal2016@udec.cl
Facultad o repartición: UnIDD
Cargo: Asesora académica

FECHAS

- Periodo de clases:
 - **Fecha de inicio:** Lunes 21 de junio a las 16:00 hrs.
 - **Fecha de término:** Viernes 2 de julio a las 21:00 hrs.
- Encuentros sincrónicos/en vivo:
 - **Módulo 1:** Miércoles 23 de junio a las 18:00 hrs.
 - **Webinar:** Martes 29 de junio a las 18:00 hrs.
- Otros
 - **Entrega de tarea final:** Viernes 2 de julio hasta las 18:30 hrs.
 - **Cupos:** 20 docentes
 - **Cierre del curso:** Viernes 2 de julio a las 23:59 hrs.