



Carrera de Enfermería
Facultad de Ciencias de la Salud
UNIVERSIDAD DE ANTOFAGASTA

PROGRAMA DE ASIGNATURA

ANTECEDENTES GENERALES

VoBo 2º Semestre 2024

Carrera	ENFERMERIA			
Nombre de la asignatura	HABILIDADES DE AUTOCUIDADO PROFESIONAL			
Código de la asignatura	ENEN84			
Año/Semestre	Cuarto año Segundo semestre			
Coordinador Académico	Mónica Jorquera Cox			
Equipo docente	Lic. Dévora Muñoz Arenas Lic. Vinka Tirado Araya Lic. Lois Arias Paredes Mg. Mónica Jorquera Cox			
Área de formación	Profesional			
Créditos SCT	5			
Horas de dedicación: 7,5 horas totales	Actividad presencial (sincrónica-asincrónica)	2 horas 2T y 1L	Trabajo autónomo	2 horas
Fecha de inicio	5 de Agosto 2024			
Fecha de término	6 de Diciembre 2024			

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignatura profesional obligatoria, de carácter teórica y práctica, que proporciona al estudiante de la Carrera de Enfermería las habilidades básicas para practicar el autocuidado desde una perspectiva personal para trascender a un cuidado integral de otras personas, considerando desde una alimentación adecuada a las necesidades, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, actividad física requerida, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto profesional.

COMPETENCIAS QUE CONTRIBUYE A DESARROLLAR LA ASIGNATURA

Contribuye a la competencia del dominio del Desarrollo Humano la que indica que el estudiante debe ser capaz de “Desarrollar estrategias de autocuidado a nivel personal y profesional, orientadas a la búsqueda del mayor nivel de bienestar de sí mismo y de los demás”. (madurativo-afectivo). El nivel estándar de egreso donde **Aplica habilidades de autocuidado, para sí y otras personas sea de manera individual o colectiva, asociadas al ámbito profesional.**

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. **De la competencia 3; nivel 3(C3N3RA1):** 1. *Aplica metodologías y estrategias de autocuidado para el cambio positivo en su salud y de otras personas de forma individual, familiar y comunitaria.*

UNIDADES DE APRENDIZAJE

I UNIDAD: Autocuidado Profesional

1.1 Autocuidado concepto

- Estilos de vida saludables (Alimentación, sueño, ejercicio, recreación, uso del tiempo libre)
- Autocuidado profesional desde la Promoción de la Salud
- Visión integrada de auto cuidado: Corporalidad –Espiritualidad Dimensiones personales – Salud Física y Mental
- Modelo de Autocuidado en Enfermería Dorotea Orem

1.2 Aplicación de Estrategias de Autocuidado en equipos de trabajo

- Modelos de Autocuidado de Equipos
- Implementación regular de estrategias de Autocuidado en equipos de trabajo (Programas, Estrategias de autocuidado en equipos)
- Cohesión grupal en torno a un sentido compartido de tarea
- Auto conocimiento de equipo, y mutuo conocimiento entre sus integrantes

II UNIDAD: Felicidad y Bienestar en el trabajo

1. Felicidad ,Felicidad Organizacional ,Bienestar emocional , la satisfacción con la vida,
 - Bienestar Subjetivo, Bienestar experiencial, Bienestar Evaluativo
2. Habilidades Psicosociales
 - Empatía, Comunicación asertiva, Relaciones interpersonales,
 - Toma de decisiones, Solución de problemas y conflictos
 - Capacidad de crítica y auto crítica constructiva

III UNIDAD: Factores Sicosociales en el trabajo

1. Factores y Condiciones psicosociológicos Laborales:
 - De la tarea (contenido, carga de trabajo, rol en la organización, relaciones en el trabajo, desarrollo profesional)
 - Institucionales – Infra estructurales – Programáticas

2. Riesgos psicológicos asociados al trabajo en Salud y sus factores condicionantes:
 - Estrés, Características, población en Riesgo, síntomas,
 - Causas Agotamiento Psíquico (Burnout)
 - Identificación de factores condicionantes
 - Actuaciones Hostiles continuadas (Mobbing)

IV UNIDAD: Herramientas para el Autocuidado (Estrategias y técnicas de autocuidado, autocontrol, manejo de estrés

1. Las fortalezas, cualidades, talentos y habilidades
2. Manejo de emociones y sentimientos, Manejo de tensiones y estrés
3. Herramientas y Estrategias para prevenir estrés
 - Autoconocimiento
 - Mindfulness
 - Respiración Consciente
 - Relajación aire libre
 - Arte terapia

METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

METODOLOGÍA: Enfoque didáctico: Se declara que las estrategias didácticas son centradas en el estudiante y con orientación al desarrollo de competencias.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIA DIDÁCTICA / TÉCNICA DIDÁCTICA	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN
1. C3N3RA1: <i>Aplica metodologías y estrategias de autocuidado para el cambio positivo en su salud y de otras personas de forma individual, familiar y comunitaria.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión expositiva - Estudio dirigido - Análisis de casos - Videos documentales. - Dinámicas de grupo - Lecturas papers - Plataforma U CAMPUS - Presentación poster Estrategias de autocuidado en equipos de salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Pruebas escritas - Rúbrica de Evaluación aplicada - Trabajos en clases como evaluación continuada, el puntaje asignado será parte de la evaluación total.
	<p>Laboratorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias y Técnicas en talleres vivenciales 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión de una estrategia de autocuidado personal aplicada en el semestre - Aplicación de estrategia de

		autocuidado a grupo compañeros
--	--	-----------------------------------

DESCRIPCIÓN DE LA EVALUACIÓN

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	COMPONENTES DE LA EVALUACIÓN (CE)		PONDERACIÓN
1. C3N3RA1: <i>Aplica metodologías y estrategias de autocuidado para el cambio positivo en su salud y de otras personas de forma individual, familiar y comunitaria.</i>	CE Teórico (50%)	1° Evaluación Teórica + Ev continuada	40%
		2° Evaluación Teórica + Ev continuada	40%
		Infografías	20%
	CE de Laboratorio (50%)	- Proceso Creativo (Autorreflexión)	50%
		- Aplicación de taller Grupal	50%

EXIGENCIAS DE LA ASIGNATURA

Respecto a las Cátedras y Evaluaciones:

- Puntualidad; se considerará como máximo un retraso de 15 minutos para el ingreso a clases y deberá justificar su retraso al final de la clase. El retraso a los talleres o actividades en aula significará realizar la actividad en forma individual, ajustándose al tiempo restante de la actividad para hacer entrega de los resultados junto al resto del curso.
- Los/as estudiantes que reincidan en sus incumplimientos, podrán ser enviados a la Jefatura de carrera para poder evaluar su situación y prestar apoyo según corresponda.
- Asistencia a clases: (VRA 6/2022) Para el año académico 2024, la asistencia será obligatoria en un 75% de las actividades teóricas y 100% en actividades de talleres, laboratorio o prácticas. En el caso de las asignaturas TP serán de un 75%; asistencia a talleres y laboratorios u otra actividad práctica es de un 100%. De acuerdo con el Reglamento del Estudiante de Pregrado 2018, Título VI, Artículo 29.
- La justificación de las inasistencias está debidamente regulada por el Reglamento del Estudiante de Pregrado DE 538 artículo 30, teniendo que elevar solicitud directamente en

la secretaria del departamento que dicta la asignatura, respaldando la documentación necesaria para justificar su inasistencia a las actividades evaluativas o de asistencia obligatoria, la no justificación será causal de reprobación automática.

- Los certificados médicos se visan de manera virtual en SEMDA, para lo cual el estudiante debe subir los documentos adjuntar sus datos, foto del certificado en el link dispuesto por SEMDA, y puede enviar correo a semda.doc@uantof.cl para verificar recepción o solicitar respuesta.
- Respecto a la inasistencia a evaluaciones: Artículo 30: El estudiante que no asista a una evaluación será calificado con la nota mínima (1,0). Sin embargo, podrá ser sometido a otra evaluación especial aquel estudiante que justificó su inasistencia mediante solicitud presentada para su resolución a la Dirección del Departamento que dicta la asignatura, dentro de los tres días siguientes al término de la causal que provocó la inasistencia. Todos los certificados médicos deberán ser visados por SEMDA. El director del Departamento tendrá tres días hábiles para responder la solicitud.
- En caso de aprobarse la solicitud, la nueva evaluación deberá realizarse antes que finalice el semestre e inicie el periodo de exámenes. En esta oportunidad los contenidos a evaluar deberán ser los evaluados en la oportunidad en la que el estudiante faltó.
- Si la inasistencia ha sido al examen en 1° oportunidad el estudiante se presentará, automáticamente, al examen en 2° oportunidad. Si el estudiante no asistiera al examen en las dos oportunidades deberá elevar la solicitud fundada y con los respaldos adecuados a la unidad que dicta la asignatura, la que resolverá y estipulará, en su caso, los plazos para regularizar la situación, teniendo derecho a los dos exámenes.

Respecto a los Laboratorios – Talleres – Simulación Clínica:

- 100% de asistencia según Reglamento general estudiantil de Pregrado 2018, Título VI, Artículo 29. La inasistencia requiere que se eleve solicitud de recuperación; la actividad podrá ser recuperada sólo si existen laboratorios por realizar y de acuerdo al cupo y recurso docente disponible.
- No se acepta el ingreso de estudiantes con más de 5 minutos de atraso a la actividad de laboratorio salvo situaciones excepcionales que escapen al control del estudiante. Los cuales deberán ser informados en el momento al profesor a cargo de la actividad y luego al coordinador de la asignatura, de tener una emergencia, el o la estudiante deberá informar al delegado quién informará al Profesor y jefe de Carrera, para su justificación y apoyo.
- La puntualidad y comportamiento ético es resguardado como punto crítico de la pauta de evaluación, por lo que el estudiante que presente en forma reiterada atrasos en su llegada, será suspendido y derivado a Jefatura de Carrera.
- Es responsabilidad de cada estudiante realizar lectura obligatoria de las guías de estudio entregadas. Los resultados esperados para cada actividad de laboratorio dependen de la lectura de las guías, por lo cual, la progresión de cada estudiante será acorde al nivel de conocimiento teórico previo que haya construido en forma individual y autónoma.

- No se constituye justificación de inasistencia, viajes fuera de la ciudad, puesto que se deben respetar las fechas de efemérides designadas para las actividades curriculares, éstas incluyen el tiempo de exámenes.

Otras Exigencias y Situaciones Especiales

- Los estudiantes deben ingresar a la plataforma UCAMPUS institucional que será usada como plataforma base, sin perjuicio que el docente estipule e informe debidamente a los estudiantes y autoridades de su departamento y carrera, otros tipos de plataforma, la asistencia a actividades en tiempo real deberá ser consensuadas entre los estudiantes y docente considerando la capacidad instalada de disponibilidad de internet y equipo computacional de los estudiantes.
- Es de **responsabilidad del estudiante** mantenerse atento a los canales de información formal entre docentes y estudiantes los cuales son: **CORREO ELECTRÓNICO INSTITUCIONAL, PLATAFORMA UCAMPUS, y MICROSOFT TEAMS**. Por lo cual cada estudiante debe estar en constante interacción con las asignaturas que le corresponden a través de estos medios digitales, gestionar sus tiempos e informar dificultades que experimente en el acceso y desarrollo de las actividades programadas en la plataforma UCAMPUS /TEAMS , que son las plataformas que la institución ha declarado como formales para el seguimiento del MINEDUC (Ministerio de Educación).
- De acuerdo a instrucciones y sugerencias emanadas desde la Unidad de Equidad e Inclusión, y en el cumplimiento del **DECRETO EXENTO 1531.PROTOCOLO CONTRA EL ACOSO, ABUSO Y DISCRIMINACIÓN ARBITRARIA UA**, y según consta en **Acta de Reunión de Departamento de Enfermería del miércoles 31 de marzo año?**, en acuerdo con equipo docente se estableció que, se deja de utilizar whatsapp como medio de comunicación con estudiantes. Para ello cada coordinador de asignatura creará grupos de **TEAMS** en donde junto a su equipo docente, informarán oportunamente a través del servicio de **mensajería o chat instantánea** a todo el curso cualquier información, y solicitud de organización y planificación de actividades del curso o asignatura bajo su coordinación.
- Con respecto a la asistencia, en casos especiales, debido al contexto sanitario u otra eventualidad que obliguen a un cambio debidamente planificado de una actividad presencial a Modalidad remota o virtual se mantendrán vigentes las circulares VRA 2-5 /2020 vigente; VRA 6/2022.
- **IMPORTANTE:** Si el estudiante es alumno regular de la asignatura y no ha justificado inasistencias a sus evaluaciones, talleres, laboratorios, y/o experiencias clínicas, y la Jefatura de Carrera no ha informado al docente coordinador de alguna situación especial que amerite justificación a la ausencia del (la) estudiante, **el docente NO DEBE DEJAR ACTA ABIERTA, y debe CALIFICAR CON NOTA MÍNIMA 1.0.**
- El docente dispondrá de la forma de recuperación y tiempo adecuado para incluir a todos los estudiantes afectados e informará a los estudiantes las fechas, las que deberán ser antes del periodo de exámenes.

Respecto a la Aprobación de la asignatura:

- Art 39. Tratándose de actividades curriculares de planes de estudio por resultados de aprendizaje y demostración de competencias. La Actividad académica (asignatura) se aprobará cuando todos los resultados de aprendizajes sean aprobados por el estudiante, teniendo promedio igual o superior a cuatro (4,0).
- Los estudiantes de las carreras con planes basados en resultados de aprendizaje y demostración de competencias (rediseñados), que hayan reprobado uno o más de los resultados de aprendizaje de la asignatura tendrán derecho a realizar una actividad de evaluación (remedial, examen u otra) en primera y segunda oportunidad. En esta actividad deberá evaluarse el o los resultados de aprendizaje no logrados.
- En caso de ausencia a las evaluaciones, y que no aplique al artículo N°30 de este reglamento, se deberá justificar con la unidad académica respectiva, debiendo reprogramarse la evaluación.
- Exigencia en las evaluaciones: el Art 37, la exigencia para la obtención de la nota 4, puede fluctuar entre un 60 y 75%. Con excepción de que los reglamentos de cada carrera exijan algo diferente de acuerdo con su especialidad y dependiendo del resultado de aprendizaje, lo que deberá estar especificado en cada programa y guía de aprendizaje.
- La modalidad de la evaluación debe ser presencial, on line en la misma sala de clases, entre otros que determine la carrera, siempre en los campus de la universidad. Sólo en casos excepcionales de fuerza mayor, en que el docente haya informado a su Jefatura directa (Dirección de Departamento) y Jefatura de Carrera el cambio de modalidad está podrá ser realizada on line desde los domicilios de los estudiantes. Este cambio, debe ser informado al estudiante con un mínimo de 48 horas de anticipación y deberá estar indicada en el programa y guía de aprendizaje que corresponde. (VRA 1, 4, 6/2022).

Respecto al Examen o Remedial

- Para los estudiantes que deban rendir estas actividades de evaluación (remedial, examen u otra), la calificación de la actividad curricular (asignatura) se obtendrá a partir del promedio de las calificaciones obtenidas en cada resultado de aprendizaje.
- Para planes de estudios por resultados de aprendizajes, tendrán derecho a rendir la evaluación final (examen, remedial u otras), estudiantes que se hayan presentado a las evaluaciones provistas durante el semestre y cuya nota promedio por cada resultado de aprendizaje sea inferior a 4.0. Esta condición no aplica para estudiantes que se ausentaron a las evaluaciones respectivas.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica:

1. Betancur Gómez, Fabiola María Salud ocupacional: un enfoque humanista : como gerenciar la salud y la seguridad mediante el estímulo del autocuidado y la autogestión / revisión técnica Renán Alfonso Rojas Gutiérrez. Bogotá : McGraw-Hill Interamericana , 2001. (Colombia : Editorial Normos) 613.62 BET 2001 (3 Copias)
2. Rogers C., "el Proceso de Convertirse en Persona". Editorial Paidos Buenos Aires 1961. En biblioteca Central (1 copia).
3. Hidalgo C. Carmen Gloria, Abarca M. Nureya. Comunicación Interpersonal. Editorial Universidad Católica de Chile. 2000. En biblioteca Central (1 copia)

Bibliografía complementaria:

1. Ventosa Pérez, Víctor J.(2016) Manual de técnicas de participación y desarrollo grupal, Ediciones Pirámide, Madrid España
2. Penman , Danny (2016) El Arte de Respirar el secreto mejor guardado de Mindfulness, Editorial PAIDOS, España (disponible en Moodle)
3. Orem D., "Modelo De Orem", Ediciones Científicas Y Técnicas, S. A. 1993. 610.73 CAV 1993. (2 Copias)
4. Obiols, M. y Pérez-Escoda, N. (2011) Bienestar emocional, satisfacción en la vida y felicidad. En Álvarez, M y Bisquerra, R. (Coords.) Manual de orientación y Tutoría (Versión electrónica, 3/2011) Barcelona: Wolters Kluwer Educación.
5. Ministerio de Planificación MIDEPLAN, Manual de Orientación para la Reflexividad y el Autocuidado (s.f)

Recursos electrónicos y páginas web:

<http://www.larelajacion.com/curso-online.php>

<http://www.musicarelajante.es/videos/ejercicio-de-relajacion-guiada/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/7-ejercicios-relajacion-fin-liberarnos-la-ansiedad/>

CRONOGRAMA HABILIDADES DE AUTOCUIDADO PROFESIONAL ENEN84- AÑO 2024 Docente Coordinador: Monica Jorquera Cox Correo electrónico: monica.jorquera@uantof.cl			
--	--	--	--

	DIA/FECHA/HORARIO/ N° HORAS	CONTENIDOS/ACTIVIDADES	DOCENTE
1	Lunes 5 /8 15 a 16,30. K-9	Presentación de la asignatura Revisión de Programa y cronograma de la asignatura. Revisión de Descriptor de Laboratorio I UNIDAD: Autocuidado Profesional Autocuidado concepto - Estilos de vida saludables (Alimentación, sueño, ejercicio, recreación, uso del tiempo libre)	Mónica Jorquera

		<ul style="list-style-type: none"> - Autocuidado profesional desde la Promoción de la Salud - Visión integrada de auto cuidado: Corporalidad – Dimensiones personales – Salud Física y Mental - Modelo de Autocuidado en Enfermería Dorotea Orem 	
2	Lunes 12 /8 15 a 16,30. K-9	<p>2. Aplicación de Estrategias de Autocuidado en equipos de trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelos de Autocuidado de Equipos - Implementación regular de estrategias de Autocuidado en equipos de trabajo (Programas, Estrategias de autocuidado en equipos) - Cohesión grupal en torno a un sentido compartido de tarea - Auto conocimiento de equipo, y mutuo conocimiento entre sus integrantes 	Mónica Jorquera
3	Lunes 19 /8 15 a 16,30. K-9	<p>II UNIDAD: Felicidad y Bienestar en el trabajo</p> <p>3. Felicidad ,Felicidad Organizacional ,Bienestar emocional , la satisfacción con la vida,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienestar Subjetivo, Bienestar experiencial, Bienestar Evaluativo 	Mónica Jorquera
4	Lunes 26 /8 15 a 16,30. K-9	<p>4. Habilidades Psicosociales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empatía, Comunicación asertiva, Relaciones interpersonales, - Toma de decisiones, Solución de problemas y conflictos - Capacidad de crítica y auto crítica constructiva 	Mónica Jorquera
5	Lunes 2 /9 15 a 16,30. K-9	<p>III UNIDAD: Factores Sicosociales en el trabajo</p> <p>3. Factores y Condiciones psicosociológicos Laborales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De la tarea (contenido, carga de trabajo, rol en la organización, relaciones en el trabajo, desarrollo profesional) - Institucionales – Infra estructurales – Programáticas 	Mónica Jorquera
6	Lunes 9/9 15 a 16,30. K-9	Presentación de Infografías	Mónica Jorquera
7	viernes 23/9 15 a 16,30.	1ra Evaluación I y II Unidad	

	K-9		
8	Lunes 30 /9 15 a 16,30. K-9	4. Riesgos psicológicos asociados al trabajo en Salud y sus factores condicionantes: - Estrés, Características, población en Riesgo, síntomas, Presentación de Infografías	Mónica Jorquera
9	Lunes 7 /10 15 a 16,30. K-9	3. Causas Agotamiento Psíquico (Burnout), - Identificación de factores condicionantes - Actuaciones Hostiles continuadas (Mobbing) Presentación de Infografías	Mónica Jorquera
14 al 18/10		Semana de Salud Mental	
10	Lunes 21 /10 15 a 16,30. K-9	IV UNIDAD: Herramientas para el Autocuidado (Estrategias y técnicas de autocuidado, autocontrol, manejo de estrés - Las fortalezas, cualidades, talentos y habilidades - Manejo de emociones y sentimientos, Manejo de tensiones y estrés - Actividades de competencias de vida y bienestar	Mónica Jorquera
11	Lunes 28/10 15 a 16,30. K-9	Diferentes Técnicas de Autocontrol, Manejo de estrés - Mindfullnes, Respiración Consciente, Biodanza, Arteterapia, Musicoterapia, etc	Mónica Jorquera
12	Lunes 4 /11 15 a 16,30. K-9	2da Evaluación III y IV Unidad más Infografías	Mónica Jorquera
	9/ 12	Examen 1ra oportunidad	
	16/12	Examen 2da oportunidad	