



ATE

UNIVERSIDAD
DE CONCEPCIÓN
CFRD



Convivencia escolar

Autocuidado y Educación Emocional para Profesores y Asistentes de la Educación

REGISTRO ATE
Subvención Escolar Preferencial SEP

**Comisión Nacional
de Acreditación
CNA-Chile**

**7
AÑOS**

**Universidad Acreditada
NIVEL DE EXCELENCIA**
Docencia de pregrado · Gestión institucional
Docencia de postgrado · Investigación
Vinculación con el medio
Hasta noviembre de 2030



1. Presentación del servicio

La labor docente es una de las más desafiantes y exigentes que existen. Los profesores y asistentes de la educación se enfrentan a diario a una serie de demandas que pueden afectar su bienestar personal y profesional, como el estrés, la ansiedad, el agotamiento profesional y el síndrome de *burnout*.

El autocuidado es fundamental para el bienestar físico, mental y emocional de los profesionales de la educación. Cuidarse a sí mismo permite a los profesores y asistentes de la educación: mejorar su salud física y mental, reducir el estrés y la ansiedad, aumentar la energía y vitalidad, ser más resilientes ante las dificultades, entre otras cosas.

Por otra parte, las emociones juegan un papel fundamental en el aprendizaje; la educación emocional permite a los profesores y asistentes de la educación: comprender mejor las emociones propias y ajenas, desarrollar habilidades para regular sus emociones, crear un clima emocional positivo en el aula y favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes.

Bajo estas premisas hemos creado un curso que apunta a mejorar las capacidades de gestionar las emociones en el aula entregando herramientas que contribuyan a crear un clima escolar positivo y saludable.

2. Dirigido a

- Profesores y asistentes de la educación de todos los niveles educativos.

3. Objetivo general

- Elaborar un plan de autocuidado personalizado para el aula, que incluya estrategias para el bienestar físico, mental y emocional propio y del estudiantado.

4. Objetivos específicos

- Identificar distintas emociones, así como sus manifestaciones físicas y cognitivas, para desarrollar una sólida conciencia emocional.
- Conocer estrategias efectivas de regulación emocional para mejorar el bienestar personal y promover un clima de aula positivo y propicio para el aprendizaje.
- Conocer estrategias y hábitos de autocuidado reconociendo su impacto en el bienestar físico, mental y emocional.



- Integrar prácticas de autocuidado en la vida diaria para contribuir al bienestar personal y laboral.
- Identificar las principales causas y síntomas del estrés y la ansiedad, tanto en sí mismo como en el entorno educativo.
- Aplicar estrategias de comunicación efectiva para construir relaciones positivas en diferentes contextos, sean estos personales, profesionales o familiares.

5. Contenidos

- Conciencia emocional.
- Autocuidado.
- Gestión del Estrés y la Ansiedad.
- Comunicación y Relaciones Positivas.
- Elaboración de un plan de autocuidado para la comunidad educativa.

6. Duración

20 horas cronológicas.

7. Resultado de aprendizaje

Planificar una unidad de aprendizaje para el portafolio docente que sea coherente con las bases curriculares, a través de la adquisición de habilidades y herramientas para diseñar objetivos alineados a las actividades y evaluaciones y considerando el análisis de datos, la reflexión pedagógica y el trabajo colaborativo para la mejora continua de la enseñanza en el aula, impactando directamente en la gestión pedagógica y en los aprendizajes de los estudiantes.

8. Metodología

- Participativa y experiencial.
- Combinación de teoría, práctica y reflexión.
- Actividades prácticas, análisis de casos y dinámicas grupales.

9. Asistencia

Se requiere un mínimo 70 % de asistencia para la aprobación del curso.



10. Evaluación

- Evaluación sumativa a través de las actividades de aplicación desarrolladas en cada sesión.
- Evaluación formativa a través de *tickets* de entrada y salida en cada sesión.
- Las notas se expresarán en escala de 1.0 a 7.0; siendo la nota mínima para aprobar el 4.0.

11. Certificación

ATE Universidad de Concepción entregará un certificado, considerando los requisitos de participación y aprobación.



ATE UNIVERSIDAD
DE CONCEPCIÓN
CFRD

atecfrd.udec.cl