|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Belén Soto | 7 | 10 Diciembre |
| **Tutor** | **Tutoría** | **Fecha en que se dictará la tutoría** |

**Planificación en 5 pasos**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicadores de logro | Reconocen prácticas habituales en la universidad (en si mismas y en otres) como faltas hacia el autocuidado y la autovaloración. Nombrando al menos 3 de ellas (privación de sueño, malos habitos alimenticios, estrés, ansiedad, angustia, u otros.)Relacionan las prácticas habituales en la vida estudiantil con nuestra futura práctica como docentes, y los aprendizajes que requerimos para enseñar la relevancia del autocuidado frente a la vida estudiantil y sus exigencias con niñas y niñes. Ampliando problemáticas personales hacia problemáticas sociales, considerando un quehacer futuro.El autocuidado y la autovaloración se observan como consideraciones relevantes en sus relatos respecto a su experiencia con el cierre de semestre, aunque no se observe una efectiva priorización de la salud y el bienestar sobre los resultados académicos, se observa que son una variable existente y relevante. |
| Habilidad | Desarrollo de la metacognición y la autoevaluación. |
| Palabras claves | Autoevaluación. Organización de objetivos y metas. Autocuidado. Experiencia personal. |
| Evaluación formativa  |  |
| Estrategias de verificación de la comprensión que se utilizarán durante la sesión. | Evaluación colectiva al final de la sesión.En su reflexión identifican al menos tres fenómenos de poco autocuidado, que afectan a la salud del estudiantado en la universidad.Reconocen la relación de estas problemáticas con un marco educativo mayor y nuestro rol como docentes en el futuro, planteando tentativas de cómo se podría abordar con infantes en básica, y la relación con el agobio laboral docente. |
| Vocabulario (palabras que quiero que conozcan o utilicen). | Autoevaluación. Autocuidado. Enajenación. |
| **0. Vinculación de la sesión tutorial con el propósito a futuro** |
| **Pensando como tutor:** ¿De qué forma esta tutoría contribuirá al desarrollo académico e integral de los estudiantes? | Compartir experiencias respecto al abordaje de los cierres de semestre aporta un repertorio de estrategias posibles a ejercitar, a la vez que tranquiliza el abordar el fenómeno como un problema social no individual.Leer una práctica habitual en el marco de una lectura pedagógica en torno al autocuidado y la enajenación posibilita el desnaturalizar fenómenos de violencia hacia nosotres mismes en el marco de la vida académica (falta de sueño, malos habitos alimenticios, desvaloración de los intereses y capacidades propias). Orientarlo hacia aprendizajes que tienen que ver con nuestra responsabilidad laboral como docentes permite ligarlo no solo con un aprendizaje para una misma, sino también para les otros. Se provee de un vocabulario que permite nombrar la experiencia dentro de un marco que, más adelante, puede ubicarse en distintas teorías tanto de la enajenación social, como del autocuidado y la docencia.  |
| **Pensando como tutorado:** ¿De qué forma esta sesión contribuye al logro de mis metas? |  |
| **1. Apertura** Tiempo: 15 mins. |  Presentación personal del estado anímico y académico de cada una. Preparación de agua y comida (si hay) para compartir durante la sesión. |
| Materiales | Hervidor y comida. |
| **5. ICN**Tiempo:  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **¿Qué contenido?** | **¿Qué harán los estudiantes?** | **¿Qué hará el tutor?** |
| .Exposición experiencial de cierres de semestre anteriores. | Manifestar nociones previas, impresiones y dudas. | * Contar su experiencia y la experiencia colectiva (incluyendo la de diversos conocides) en los cierres de semestre, poniendo énfasis en el autocuidado y las diversas formas en que este se pasa a llevar en las naturalizaciones culturales del estrés en la academia.

**Plantear la relación entre la naturalización de malos hábitos de salud en la vida estudiantil (particularmente en los cierres de semestre) y la autoexplotación y enajenación en el marco del neoliberalismo en la sociedad y en la educación.** |

 |
| Materiales |  |
| **4. Práctica Guiada**Tiempo:  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **¿Qué contenido?** | **¿Qué harán las estudiantes?** | **¿Qué hará la tutora?** |
| Experiencia personal respecto al estrés y las evaluaciones. | Sistematizar lo que les queda de semestre presentando lo que les queda, qué tan difícil les parece, qué cosas les entusiasman o sienten que quieren aprender de lo que falta, cómo se sienten respecto a lo que queda de año académico. | * Organizar la discusión y sistematizarla por ramo, armando un panorama general de lo que les queda
* Instar a comentar experiencialmente cómo nos sentimos respecto a lo que falta.
 |

 |
| Materiales |  |
| **3. Práctica Independiente**Tiempo:  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **¿Qué contenido?** | **¿Qué harán las estudiantes?** | **¿Qué hará la tutora?** |
| Experiencia personal respecto al estrés y las evaluaciones. | Reflexionar colectivamente en torno a la salud y el bienestar en relación a las exigencias académicas. Revisando cuando han privilegiado su salud (emocional, física y mental) sobre las calificaciones o a la inversa. ¿Se han desvelado demasiado por las pruebas? ¿Han respetado su alimentación, descanso, intereses y tiempos de ocio? ¿Se han devaluado a si mismas o faltado el respeto en términos de autoimagen y autovaloración con motivo de los deberes estudiantiles?Relacionar la reflexión anterior con la enseñanza del autocuidado (tanto en pedagogía básica como en cualquier nivel) y qué debemos aprender como profesoras para instar el autocuidado, la autovaloración y el autorespeto de les estudiantes (y nosotras mismas) frente a la vida estudiantil y las exigencias de la sociedad capitalista.Revisar tentativamente, intentando ser realistas, cómo podemos y vamos efectivamente a equilibrar la administración del cierre de semestre en términos del autocuidado. | Escuchar, compartir la propia experiencia, proveer un marco de análisis de los procesos de evaluación y estudio desde la salud, el autocuidado, y el rol de la pedagogía que queremos en estos procesos.Desnaturalizar la normalización de los malos habitos que afectan la salud de les estudiantes en los fines de semestre.Aportar con ejemplos propios y ajenos tanto para ilustrar cómo la falta de autocuidado perjudica la salud de les estudiantes, y las diversas tácticas que hay para afrontarlo relevando la propia salud. |

 |
| Materiales |  |
| **2. Cierre** Tiempo:  |

|  |  |
| --- | --- |
| **¿Qué harán los estudiantes?** | **¿Qué hará la tutora?** |
| Evaluar la sesión actual. ¿Qué entendimos por el contenido revisado? ¿Fue claro? ¿Fue útil? ¿Se puede utilizar en otros escenarios?  | Recoger lo manifestado por las compañeras y considerarlo para el diseño de las próximas tutorías.  |
| Proponer contenidos a trabajar durante las próximas tutorías | Proponer contenidos a trabajar durante las próximas tutorías |
| Acordar contenidos a trabajar durante la próxima sesión | Acordar contenidos a trabajar durante la próxima sesión |

 |
| Materiales | Lapiz y papel. |