

PROGRAMA DE ASIGNATURA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG)

2° semestre 2023

Departamento de Pregrado
Vicerrectoría de Asuntos Académicos
Universidad de Chile

1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

Nombre	Métodos de autocuidados laborales para futuros profesionales
Código	VA-01-0327-29

2. NOMBRE DEL CURSO EN INGLÉS

Labor self-care methods for future professionals

3. EQUIPO DOCENTE

Docente responsable	Unidad académica
Natalia Lucero M.	Programa de Salud Ocupacional de la Escuela de Salud Pública de la Facultad de Medicina

Docentes invitados/as	Unidad académica
Daniel Jiménez	Escuela de Salud Pública
Andrea Álvarez	Escuela de Salud Pública
Esteban Encina	Escuela de Salud Pública
Patrizio Tonelli	Escuela de Salud Pública
Daniel Larenas	Escuela de Fonoaudiología
Ana María Salazar	Escuela de Salud Pública
Guillermo Farmer	Escuela de Salud Pública

Ayudante	
-----------------	--

4. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

Duración total del curso	16 semanas
Nº máximo de horas de trabajo sincrónico / presencial semanal	1,5 horas
Nº máximo de horas de trabajo asincrónico / no presencial semanal	1,5 horas
Nº de créditos SCT	2 SCT

5. MODALIDAD, DÍA Y HORARIO

Modalidad	El curso se dicta en modalidad remota, a través de U-Cursos, con clases y actividades semanales, tanto sincrónicas como asincrónicas. El día y horario que se indica se refiere a las clases sincrónicas del curso. Ver detalle en el cronograma semanal de trabajo.
Día	Miércoles
Horario	19:00 – 20:30 horas

6. COMPETENCIAS SELLO A LAS QUE CONTRIBUYE EL CURSO

	1. Capacidad de investigación, innovación y creación
X	2. Capacidad de pensamiento crítico y autocrítico
	3. Capacidad para comunicarse en contextos académicos, profesionales y sociales
X	4. Compromiso ético y responsabilidad social y ciudadana
	5. Compromiso con el desarrollo humano y sustentable
	6. Compromiso con el respeto por la diversidad y multiculturalidad
	7. Compromiso con la igualdad de género y no discriminación

7. PROPÓSITO FORMATIVO DEL CURSO

Este curso tiene como propósito formativo que los alumnos comprendan el impacto del trabajo en la salud de las personas y lo analicen como una problemática actual de nuestra sociedad, con la finalidad de empoderarlos con conocimientos útiles y prácticos para ingresar al campo laboral.

Se espera que, a través de los contenidos del curso, logren entender el trabajo como un determinante social de la salud de las personas, conozcan conceptos de derechos y deberes del trabajador, medidas para prevenir enfermedades y/o accidentes de origen laboral, y adquieran herramientas para el autocuidado laboral, como manejo del estrés, prevención de problemas osteomusculares y uso correcto de elementos protección personal. Con estos contenidos, se pretende enriquecer su formación profesional, disminuir el impacto negativo que produce el trabajo en la salud de las personas y darles a conocer medidas preventivas de salud laboral.

El producto final de este curso será un trabajo grupal, que tendrá por objetivo realizar una propuesta de intervención teórica para mejorar una problemática de salud

ocupacional identificada en la comunidad o en un puesto de trabajo relacionado con la carrera profesional de los estudiantes, para lo que deben aplicar los contenidos del curso, contribuir a la responsabilidad social y compromiso ciudadano, desarrollar su capacidad de investigación y **potenciar sus capacidades de trabajo en equipo**.

8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO

1. Los estudiantes analizan críticamente el trabajo como un determinante social de la salud, identificando brechas en la práctica laboral sobre derechos y deberes del trabajador, riesgos psicosociales laborales, enfermedades y/o accidentes del trabajo y políticas públicas, en el contexto nacional actual.
2. Los estudiantes proponen una solución para el problema de salud ocupacional seleccionado como proyecto final, trabajando de manera colaborativa e interdisciplinar.

9. SABERES FUNDAMENTALES O CONTENIDOS

Unidades de Aprendizaje	Indicadores de aprendizaje	Actividades asociadas
Unidad 1. Introducción a la salud ocupacional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza los conceptos básicos de salud ocupacional identificándolos en diversos ámbitos de la sociedad contemporánea. 2. Comprende el sistema de seguridad social chileno. Principalmente el de Accidentes y enfermedades laborales (Ley 16,744) 3. Conoce los Protocolos sobre salud laboral 	<p>Análisis grupal y en plenaria de video introductorio sobre empleo precario.</p> <p>Discusión grupal, análisis de casos, trabajos grupales sobre lecturas breves de salud ocupacional.</p> <p>Clase expositiva.</p>
Unidad 2. Riesgos, enfermedades, accidentes y posibles medidas preventivas en el trabajo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce e identifica los posibles riesgos laborales físicos, químicos y biológicos. 2. Identifica enfermedades y accidentes de trabajo que se relacionarán con su futuro quehacer laboral y conoce las posibles medidas preventivas. 3. Aplica técnicas para disminuir el estrés y problemas osteomusculares. 4. Conoce el correcto uso de EPP en contexto laboral 	<p>Taller de análisis sobre video de enfermedades y accidentes profesionales.</p> <p>Trabajo grupal Clases expositivas</p> <p>Taller para disminuir estrés mental.</p> <p>Taller para la prevención de patologías osteomusculares.</p>
Unidad 3. Análisis del impacto del trabajo en la salud de la población	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza el trabajo como un determinante social de salud de la población, analizando casos de población vulnerable como 	<p>Análisis en Foro</p> <p>Podcast</p>

	migrante, adulto mayor, mujer y niños. 2. Cohesión social: Participación en sindicatos	
Unidad 4. Desarrollo de un proyecto de intervención de un problema de salud ocupacional	1. Identifica una problemática de salud ocupacional en la comunidad o en un puesto de trabajo relacionado con la carrera profesional del alumno, en el contexto actual de pandemia. 2. Elabora una posible intervención de solución a la problemática integrando los conocimientos adquiridos a lo largo del curso.	Presentación expositiva grupal e informe escrito o video de la problemática identificada y posible solución de intervención (considera la propuesta de intervención de forma teórica).

10. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN: PLAN DE TRABAJO

A) Descripción general de la metodología y la evaluación del curso:

En este curso los estudiantes serán protagonistas del proceso de aprendizaje, siendo la metodología de las clases fundamentada a través de la acción, lo que implica que los alumnos participen activamente durante las clases y en las tareas propuestas, en trabajos individuales, grupales y/o duplas y realicen comentarios a través de los foros, para manifestar sus reflexiones y opiniones al respecto de los contenidos de las clases, los que serán reforzados con lecturas complementarias y actividades con herramientas, apps y software de innovación en docencia que mejoren los procesos de aprendizaje.

Por la metodología que considera este curso, no se realizarán evaluaciones teóricas, por lo que es de **fundamental importancia** que los alumnos cumplan con el envío de sus productos, ya que serán el reflejo de su aprendizaje sobre los contenidos expuestos en las clases.

Las clases incluirán actividades como talleres de análisis de casos sobre disyuntivas de sociedad y trabajo, breves clases expositivas sincrónicas y asincrónicas, reflexiones en foros de U-Cursos sobre los contenidos a tratar, análisis de videos y documentales, reflexiones expositivas **grupales** y un producto final para identificar una problemática en salud ocupacional. La metodología descrita tiene el propósito de lograr aprendizajes significativos para los alumnos a través del análisis crítico y trabajo en equipo.

B) Resumen del esquema de evaluaciones calificadas del curso:

Actividad evaluada	Tipo de actividad	Ponderación en nota final	Semana estimada de entrega
Actividades propuestas en las clases	Individual y Grupal	50%	Continua

Autoevaluación Individual	Individual	10%	Miércoles 04 de octubre miércoles 22 de noviembre
Co-evaluación Grupal	Grupal	10%	Miércoles 04 de octubre Miércoles 22 de noviembre
Proyecto Final	Grupal	30%	Miércoles 29 de noviembre Jueves 30 de noviembre Viernes 1 de diciembre

C) Planificación y cronograma preliminar del curso:

Semana	Fecha	Actividades sincrónicas	Actividades asincrónicas (trabajo autónomo)	Evaluación (entregas)
1	16-ago	No hay	<p>1. Clase asincrónica Apertura del curso se presenta el equipo docente, se explica el programa y cronograma del curso. Se presenta la introducción de conceptos básicos de Salud Ocupacional.</p> <p>2. Actividad individual: presentación de los integrantes del curso en formato comic en CANVA</p>	Presentación en formato comic en CANVA
2	23-ago	<p>1. Clase sincrónica Explicación aspectos básicos del curso. Seguro de accidentes de enfermedades profesionales y accidentes del trabajo. Aula invertida.</p>	<p>1. Actividad en tríos/duplas: análisis de video de Moore: <i>Sicko</i>. Análisis en Foro de U-Cursos.</p>	Foro U-Cursos: Análisis de video Sicko
3	30-ago	No hay	<p>1. Clase asincrónica Riesgos laborales y enfermedades profesionales.</p> <p>2. Actividad de análisis de contenidos a través de una actividad de gamificación educaplay: frog</p> <p>3. Lectura sugerida</p>	Actividad de gamificación en educaplay
4	06-sep	<p>1. Clase sincrónica Importancia del correcto uso de EPP. Taller aula invertida.</p>	<p>1. Actividad: Crucigrama.</p> <p>2. Lectura sugerida</p>	<p>Crucigrama (quienes puedan participar asincrónico)</p> <p>Taller aula invertida (quienes participan en la clase sincrónica)</p>
5	11-sep	SEMANA DE PAUSA TRANSVERSAL		

Semana	Fecha	Actividades sincrónicas	Actividades asincrónicas (trabajo autónomo)	Evaluación (entregas)
6	20-sep	No hay	<p>1. Clase asincrónica Trabajo y salud mental.</p> <p>2. Lectura sugerida</p>	
7	27-sep	No hay	<p>1. Clase asincrónica Los efectos en la salud por alteración del sueño.</p> <p>2. Actividad individual edpuzzle - clases de las semanas 6 y 7</p>	Edpuzzle
8	04-oct	<p>1. Clase sincrónica Integración de los contenidos y aplicación a su futuro contexto profesional. Actividad Kahoot.</p>	<p>1. Autoevaluación y coevaluación 1</p>	Envío autoevaluación 1 y coevaluación grupal 1
9	11-oct	No hay	<p>1. Clase asincrónica Sindicatos e importancia de participación (podcast, clase y video).</p> <p>2. Actividad individual: Classcraft</p>	Classcraft
10	18-oct	<p>1. Clase sincrónica Ergonomía laboral y trastornos musculoesqueléticos. Actividad grupal de aula invertida.</p>	<p>1. Actividad sincrónica en Menti (o actividad de match en educaplay para quienes no se conecten).</p> <p>2. Lectura sugerida</p>	<p>Actividad de aula invertida grupal.</p> <p>Actividad Menti / Educaplay (quienes se conecten asincrónico)</p>
11	25-oct	No hay	<p>1. Clase asincrónica Enajenación laboral. Riesgo auditivo.</p> <p>2. Actividad grupal: mapa mental en Canva.</p> <p>3. Lectura sugerida</p>	Mapa mental grupal
12	01-nov	Feriado		
13	08-nov	No hay	<p>1. Clase asincrónica Nuevas actualizaciones de salud laboral desde el MINSAL. Ética.</p> <p>2. Actividad grupal: infografía</p>	Actividad grupal: Infografía

Semana	Fecha	Actividades sincrónicas	Actividades asincrónicas (trabajo autónomo)	Evaluación (entregas)
14	15-nov	1. Clase sincrónica Población vulnerable en el ámbito laboral. Explicación del proyecto final. Actividad de aula invertida.	1. Actividad Genially: casa del terror 2. Coordinarse con el equipo de trabajo para el proyecto final.	Actividad de aula invertida. Genially casa del terror (para quienes participen asincrónico en esta clase).
15	22-nov	No hay. Tiempo protegido para finalizar proyecto final.	1. Desarrollar proyecto final grupal. Tiempo para plantear dudas. 2. Autoevaluación y coevaluación 2	Envío de autoevaluación 2 y coevaluación grupal 2
16	29-nov 30-nov 01-dic	Sesiones sincrónicas Presentación de Proyectos Finales 17:30 - 20:00 hrs.		Presentación Proyecto Final grupal
17	06-dic	Se pueden enviar actividades recuperativas hasta el 06 de diciembre		08 de diciembre se cierra actas del curso

****Con letra verde se resaltan las actividades que deben enviar sólo los/as estudiantes que no puedan asistir a la clase sincrónica, ya que reemplaza la nota de la actividad realizada durante la clase sincrónica.**

*****En azul se marcan las actividades que todos deben enviar.**

11. REQUISITOS DE APROBACIÓN

Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.

12. RECURSOS ADICIONALES O BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

1. ACHS. (n.d.). Difusión Protocolo Trastornos Musculoesqueléticos Relacionados al Trabajo (TMERT)-Extremidades Superiores-Subgerencia de Seguridad Estratégica Gerencia de Seguridad y Salud.
2. Ferrada-Bórquez, L. M., & Ferrada-Bórquez, M. A. (2018). Calidad del empleo de los adultos mayores en Chile, un factor de envejecimiento activo. Papeles de Población, 24(95), 43–67. <https://doi.org/10.22185/24487147.2018.95.03>
3. Icarte Ahumada, L., Torres Torres, N., & Ramos Rodríguez, R. (2018). La Zona

Franca de Iquique y su impacto en el trabajo informal de mujeres migrantes
fronterizas The Free Trade Zone of Iquique and its impact on informal work of of
border migrant women. No, 51, 63–87. <https://doi.org/10.32735/S0718-6568/2018-N51-1350>

4. IST. (n.d.). MMC Instructivo_para_Trabajadores_.
5. Latorre, Á. M. L. R., & Tovar, M. H. T. (2017). Explotación minera y sus impactos ambientales y en salud. El caso de Potosí en Bogotá. *Saúde Em Debate*, 41(112), 77–91. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201711207>
6. Malo, M. . (2003). Las personas con discapacidad en el mercado de trabajo español *. *Revista Del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*, 46(January 2003), 99–126.
7. Manrique de Lara, Z., & Brito, C. (2011). COMBATIENDO LA ALIENACIÓN DEL EMPLEADO EN EL TRABAJO:¿QUÉ PAPEL PUEDE JUGAR LA JUSTICIA ORGANIZATIVA? 17, 161–171.
8. OIT. (n.d.). Principios y normas seguridad social.
9. Poblete, C. M., Navarro, S. M., & López, J. V. (2015). Discapacidad Laboral por Dolor Lumbar. Estudio Caso Control en Santiago de Chile work disability for lower back pain. case control study in santiago antecedentes. *Estudio Caso Control En Santiago de Chile. Cienc Trab. Sep-Dic*, 1720154(17), 193–201.
10. Stefoni, C., Leiva, S., Bonhomme, M., Stefoni, C., Leiva, S., & Bonhomme, M. (2017). International migration and labour precariousness. The case of the construction industry in Chile. *REMHU: Revista Interdisciplinar Da Mobilidade Humana*, 25(49), 95–112. <https://doi.org/10.1590/1980-85852503880004906>
11. Técnica, G. (n.d.). y control de riesgos asociados al manejo o manipulación manual de carga.
12. Zuñiga, R., Urnia, J., Campos, D., Villarroel, E., & Pinto, R. (2018). Enfermedades profesionales con perspectiva de género.