

INSTRUCTIVO PARA ACTIVIDADES DE DOCENCIA EN TRABAJO REMOTO /PRESENCIAL

1. **Alcance:** Este documento es aplicable a todos los académicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.
2. **Equipos y materiales :** Los funcionarios en modalidad remoto se les facilita sacar equipos, computadores, silla y otros para realizar labores en sus domicilios. Obtener salida de insumos por portal de Servicios.
3. **Medidas Preventivas y Autocuidado**
 - a) Mantener la distancia física en las actividades docentes de al menos 1,5 metro.
 - b) El docente al iniciar una clase o actividad práctica debe indicar las medidas de prevención, distanciamiento e higiene que se deben mantener en todo momento.
 - c) El lavado deberá ser frecuente y cada vez que haya intercambio de material o documentos entre docentes y estudiantes.
 - d) En situaciones que deba entregar material a los estudiantes y este deba ser devuelto, tanto en la entrega y devuelta de estos, deberán ser limpiados y desinfectados. Evitando la entrega de material que sea difícil de limpiar y desinfectar
 - e) Los estudiantes en todo momento con el uso de mascarilla obligatorio al interior de las dependencias y salas de clases.
 - f) Los docentes deberán utilizar los elementos de protección correspondiente ya sea careta facial para dictar la clase y al finalizar usar en forma obligatoria la mascarilla
 - g) Planificar la programación académica para que, de ser posible, el ingreso y la salida no coincida con el horario punta del transporte público.
 - h) Establecer horarios diferidos para los distintos cursos, disminuyendo la posibilidad de aglomeraciones en la Facultad.
 - i) Promover medidas de autocuidado en los estudiantes, docentes, académicos, administrativos, auxiliares y cualquier otro miembro de la comunidad educativa
 - j) Promover los trabajos y sesiones de estudio, mediante el uso de medios electrónicos.
 - k) Transmitir y, en lo posible, grabar la clase a través de medios que permitan su visualización de forma remota, de manera que aquellos que estén en grupos de riesgo puedan seguirla desde su hogar.
 - l) Mantener una ventilación natural, abriendo puertas y ventanas de las salas de clases u otros.



INSTRUCTIVO PARA ACTIVIDADES DE DOCENCIA EN TRABAJO REMOTO /PRESENCIAL

- m) Para las actividades de atención de público en campos clínicos, se deben considerar las medidas preventivas establecidas en cada campo clínico.
- n) Mantener un registro de los asistentes a las clases presenciales.
- o) Establecer horarios diferidos de almuerzo para evitar aglomeraciones, en caso de contar con casino o cafeterías.
- p) Instar a los estudiantes a desinfectar los espacios utilizados después de cada clase o actividad, para que luego, después de cada jornada, se realice una limpieza profunda.
- q) El orden de las sillas y mesas deberán estar en dirección hacia la pizarra y nunca de frente hacia otros estudiantes.
- r) El docente deberá velar que en ningún momento se transgreda la carga ocupacional de la sala de clases, la cual en la etapa inicial es de un 25% ocupacional.

4. Medidas para prevenir daño a la voz trabajo remoto/presencial:

- a) **Higiene vocal:** (que es el autocuidado de la voz y el cuerpo)
 - i. En este contexto se sugiere fuertemente que cada docente antes, durante y después de la sesión online se hidrate: es decir tome agua constantemente en sorbos pequeños. Puede ingerirse en forma de agua, té, té de hierbas, agua de hierbas etc.
 - ii. Manejar dosis vocales (evitar sobrecarga vocal) implica hablar durante un tiempo que no vaya más allá de una hora.
 - iii. Junto con lo anterior se sugiere hablar a una intensidad controlada, no gritar ni hablar a intensidad aumentada;
 - iv. Si es necesario, buscar estrategias para que descanse la voz. Para ello se propone promover la interacción con los interlocutores (estudiantes), "¿se escucha?, ¿qué opinan?, "quiero que comenten esto", etc.
 - v. Descanso adecuado luego haber usado la voz
 - vi. Evitar ambientes ruidosos, evitando forzar la voz. Las estrategias sugeridas: solicitar silenciar micrófonos, uso de audífonos para mantener un volumen una intensidad adecuada para la situación que se está interactuando.
 - vii. Evitar cambios bruscos de temperatura y ambientes excesivamente secos (aire acondicionado). Hablar con una buena articulación con un ritmo adecuado con pausas y tranquilidad
 - viii. Evitar subir el volumen en exceso.
 - ix. Eventualmente si el/la docente tiene disfonía, la "voz ronca", buscar apoyo profesional más especializada.



INSTRUCTIVO PARA ACTIVIDADES DE DOCENCIA EN TRABAJO REMOTO /PRESENCIAL

- b) **Calentamiento vocal** preparar el sistema fonatorio, la mente, el cuerpo, la emoción
- i. Si debo hacer una clase online o grabar una presentación para una clase asincrónica (u otra instancia), debe preparar el cuerpo, la voz y la emoción antes de hacerlo. Para estos fines podemos trabajar el cuerpo con ejercicios, es decir, hacer un calentamiento vocal.
 - ii. Antes de iniciar una interacción online u otra actividad vocal debemos hacer algunos minutos de ejercicios específicos (fuera de cámara). Estos ejercicios son emisiones vocálicas sencillas, específicas por un par de minutos que cumplirían con poner nuestro sistema vocal y psicológico en condiciones de comenzar la clase, sesión trabajo de taller, etc.
 - iii. Para ello se sugieren el siguiente link “La Voz como herramienta Profesional Docente en el Aula Virtual” a partir del minuto 53 (aprox).
https://www.youtube.com/watch?v=regrHsSNeU0&fbclid=IwAR0zNqxr2S7Tl_dMwIiuOVQ74r41i4_NqSl4q0Uan9RZjfxUO3MMXimLkCI
 - iv. Otros enlaces recomendados
<https://www.facebook.com/nuvodoc.uchile/videos/378188913148176/UzpfSTExNDI1MzE0MzYzNTAyNToxNDU3NTQ1MzM4MTgyMTk/>
<https://www.facebook.com/nuvodoc.uchile/videos/301475444605024/>

