



Facultad de Ciencias Sociales

II CICLO 2021

PS-1033

**PROGRAMA DEL CURSO SEMINARIO DE TEMAS II:  
“CUIDADO DE SÍ Y ÉTICA EN EL QUEHACER PSICOLÓGICO”**

Grupo: 01

Créditos: 02

Curso Propio

Modalidad 100% virtual

Profesora: MSc. Cynthia Orozco Castro

Email: [cynthia.orozco@ucr.ac.cr](mailto:cynthia.orozco@ucr.ac.cr)

Requisitos y correquisitos: PS1014 Módulo de Psicología Educativa

Horario del curso: lunes 10-12:50 m.

Horas lectivas semanales: 3

Las clases sincrónicas tendrán 2 bloques de 50 minutos con un receso de 10 minutos.

Atención a estudiantes: lunes de 14 a 16:00.

Este curso es virtual. Se utilizará la plataforma institucional Mediación Virtual para colocar los documentos y vídeos del curso. Además, la plataforma se usará para realizar tareas, evaluaciones, foros y demás actividades académicas.

## 1. INTRODUCCIÓN

La Psicología actual, como disciplina formal e independiente, tiene apenas un poco más de un siglo de existencia. A lo largo de esta historia, esta ciencia se ha dedicado a descifrar los misterios de la psique humana, su funcionamiento, sus capacidades, así como y también sus patologías y disfunciones, para intentar acceder a formas de “curar” estas últimas.

El sujeto/objeto de estudio de esta disciplina son las personas mismas, lo cual tiene como consecuencia que el sí mismo sea al mismo tiempo, sujeto investigador y sujeto investigado. Esta dualidad representa una complejidad con muchas aristas, tanto para aspectos relacionados con la metodología y las técnicas de investigación, hasta otros como, por ejemplo, la ética. No obstante, no siempre se tiene consciente este punto, ni sus implicaciones.

La labor de las personas profesionales en Psicología tiene como una de sus consecuencias, centrarse en el otro, en las otras personas, de manera que se cumpla con las normas científicas de la objetividad dentro del campo de trabajo. No obstante, si se retoma la dualidad mencionada anteriormente, estos profesionales deben entenderse también como sujetos, integrales y propensos a desarrollar las mismas dificultades y obstáculos que las personas que estudian.

Sumado a lo anterior, tampoco hay que descuidar que existen responsabilidades y límites al trabajar con seres humanos. La ética es un elemento central en cualquier tipo de intervención psicológica. Así, se requiere abordar el tema ético dentro de la profesión, de manera que esta se convierta en una herramienta que se amalgame con el quehacer cotidiano dentro del ámbito laboral y personal.



Página 2

Por tanto, en este curso interesa desarrollar dos ramas, el tema del cuidado de sí y el de la ética dentro de la Psicología. Ambos temas son abordados de manera tangencial a lo largo del currículo de la carrera, sin embargo, no se abordan a profundidad. El presente curso pretende desarrollar reflexiones en torno a estos ejes, considerando que las y los estudiantes están a las puertas de iniciar su carrera y su trabajo en esta disciplina.

Retomar estos temas implica reconocer que las psicólogas y los psicólogos no somos infalibles de padecer dificultades emocionales y de visibilizar el desgaste que implica ocuparse cotidianamente de ayudar a otras personas. Asimismo, implica un compromiso ético con las demás personas y con la comunidad psicológica en general. Se pretende que los conocimientos y habilidades que se desarrollen a lo largo del curso sean una herramienta útil tanto a nivel profesional como a nivel personal.

## 2. OBJETIVOS

1. Reflexionar acerca de las implicaciones, personales y laborales, que tiene la Psicología en su aspecto ético, al ocuparse de la salud de otras personas.
2. Identificar diversos abordajes para el cuidado de sí desde la Psicología.
3. Indagar sobre herramientas que promuevan el autocuidado, tanto para la labor profesional como personal.
4. Suministrar un espacio dentro de la Sede de Occidente, que promueva la importancia del cuidado de sí en cualquier carrera, en particular, en las Ciencias Sociales.

## 3. PERFIL DE ENTRADA AL CURSO

### Conocimientos:

#### Cada persona:

- 1-Identifica los condicionantes históricos, sociales y políticos ligados al desarrollo de la Psicología como interés académico, área de conocimiento y disciplina científica.
- 2-Tiene una concepción crítica acerca de la naturaleza psíquica de la actividad humana y sus posibilidades de conocimiento.
- 3-Posee una clara conciencia del carácter multiparadigmático que impera en los dominios académicos y profesionales de la Psicología.
- 4-Tiene capacidad de integración de marcos teóricos y de llevarlos a la práctica.

## 4. PERFIL DE SALIDA DEL CURSO

### Conocimientos:

#### Cada persona:

- 1- Tiene la capacidad de la autoreflexividad, en relación con su quehacer profesional y las implicaciones de este.
- 2- Posee conocimientos sobre el autocuidado, sus concepciones teóricas y técnicas para su desarrollo práctico.
- 3- Adquiere competencias cognoscitivas, conductuales y emocionales que le posibiliten una más efectiva asimilación de los conocimientos implicados en su futuro desarrollo profesional.





**Valores:**

- 1-Muestra respeto por la diversidad teórica y académica en la Psicología, así como en la interacción con otras personas y sus necesidades.
- 2-Identifica las implicaciones éticas que derivan de su ejercicio profesional para con las demás personas y también para consigo misma/o.
- 3-Asume una perspectiva ética que considere el respeto a la diversidad, los derechos humanos, el ambiente y la paz.
- 4-Es sensible a una labor del profesional en psicología que implique actuar de cara a la realidad costarricense.

**5. CONTENIDOS**

I. Cuidado de sí mismo

- 1.1 El autocuidado: un compromiso ético con la formación profesional integral
- 1.2 Historia personal de regulación emocional
- 1.3 Sistemas de defensa, estados emocionales y recursos emocionales
- 1.4 Memorias, cuerpo, trauma y procesamiento de la información: por qué el otro puede ser un espejo
- 1.5 Modelos de S. Porges, P. Gilbert, F. Shapiro

II. El cuidado del trabajo con el sufrimiento humano

- 2. 1 Procesos emocionales y de riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano
- 2. 2 Trauma vicario, desgaste profesional por exceso de empatía, burn out

III. Resiliencia:

- 3. 1 Más allá de las limitaciones de nuestra historia
- 3.2 Psicología de la compasión

IV. Ética en el quehacer psicológico

- 4.1 Dilemas éticos en el ejercicio profesional
- 4.2 Dilemas éticos de estudiantes de Psicología
- 4.3 Bioética
- 4.5 Códigos de ética profesional
- 4.4 Competencias del profesional en Psicología
- 4.5 Ética y derechos humanos
- 4.6 Más allá del antropocentrismo: una ética que sostiene la vida

**6. CRONOGRAMA**

| <i>Sesión</i> | <i>Fecha</i> | <i>Tema</i>   | <i>Actividad</i>                                      |
|---------------|--------------|---|---|
|               |              | <b><i>I PARTE: CUIDADO DE SÍ</i></b>  |   |
| 1             | 16-8-2021    | <b>Sincrónica</b><br>Bienvenida al curso<br>- Lectura del programa<br>- Organización de grupos y trabajos | Dinámica grupal<br>Tarjetas de sistemas de protección |
| ----          |              |   |   |





Página 4

|  |           |  |  |
|--|-----------|--|--|
| 2  | 23-8-2021 | <b>Sincrónica</b><br>El autocuidado: un compromiso ético con la formación profesional integral<br>Revisión de conceptos claves del autoregistro  | Inicio del autoregistro semanal<br>Escala de autocuidado   |
| Escobar, P. El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior, pp 132-146<br>Andrés, H. et al. Manual para la recuperación y autogestión del bienestar.   |           |  |  |
| 3  | 30-8-2021 | <b>Asincrónica</b><br>Entrevista sobre la historia de regulación emocional EMO   | Ejercicios biográficos de autoanálisis   |
| González, A. Lo bueno de tener un mal día: El mundo emocional, pp 13-70.   |           |  |  |
| 4  | 6-9-2021  | <b>Sincrónica</b><br><b>Exposición Grupo 1</b><br>Memorias, cuerpo, trauma y procesamiento de la información: por qué el otro puede ser un espejo<br>Modelos de Porges, Gilbert, Shapiro                           | <i>Primera entrega de autoregistro</i><br>Metáforas de escaleras (Deb Danna)                             |
| Explicación de la profesora  |           |  |  |
| 5  | 13-9-2021 | <b>Feriado</b>   |  |
| 6  | 20-9-2021 | <b>Sincrónica</b><br><b>Exposición Grupo 2</b><br>Procesos emocionales y de riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano<br>Trauma vicario, desgaste profesional por exceso de empatía, burn out | Termómetro de desgaste profesional<br>Lineamientos para autocuidados Green cross academy of traumatology |
| Claramunt, María Cecilia. Ayudándonos para ayudar a otros.   |           |  |  |
| 7  | 27-9-2021 | <b>Asincrónica</b><br>Retos actuales: la salud mental y el autocuidado en tiempos del covid  |  |
| Fontaine, D. Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia. Prácticas y recursos<br>Lluch, M.T. Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus Covid-19 |           |  |  |
| 8  | 4-10-2021 | <b>Sincrónica</b><br><b>Exposición Grupo 3</b><br>Resiliencia: más allá de las limitaciones de nuestra historia  | Construcción del mapa de resiliencia personal y sistémico  |
| Florentino, M. La construcción de la resiliencia en el manejo de la calidad de vida y salud.   |           |  |  |





Página 5

|   |            |  |   |
|---|------------|--|---|
| 9   | 11-10-2021 | Semana de aprovechamiento  |   |
| 10  | 18-10-2021 | Sincrónica<br>Psicología de la compasión<br>Exposición Grupo 4   | Segunda entrega de<br>autoregistro<br>Video: Un paso dentro<br>del círculo<br>El trabajo con las<br>imágenes compasivas |
| Gilbert, P. Terapia centrada en la compasión, características distintivas, pp 37-87.  |            |  |   |
| Parte II: Ética profesional   |            |  |   |
| 11  | 25-10-2021 | Asincrónica<br>Dilemas éticos de estudiantes de Psicología<br>Dilemas éticos en el ejercicio profesional | Foro de discusión y<br>análisis de casos  |
| Díaz-Barriga, F; Pérez, M; Lara, Y. Para enseñar ética profesional no basta con una asignatura: los<br>estudiantes de psicología reportan incidentes críticos en aulas y escenarios reales.   |            |  |   |
| 12  | 1-11-2021  | Sincrónica<br>Exposición Grupo 5<br>Invitado: Bioética   |   |
| Ferrero, Andrea. La ética en Psicología y su relación con los Derechos Humanos  |            |  |   |
| 13  | 8-11-2021  | Asincrónica<br>Códigos de ética<br>Competencias del profesional en Psicología                            |   |
| Castillo, Cristina. Fundamentos de los códigos de ética de los colegios profesionales   |            |  |   |
| 14  | 15-11-2021 | Sincrónica<br>Exposición Grupo 6<br>Ética y derechos humanos   | Supervisión<br>Tercera entrega de<br>autoregistro   |
| Hoyos, D. Ética del cuidado ¿Una alternativa a la ética tradicional?<br><a href="https://www.universidadsi.es/la-idea-etica-de-universidad-de-martha-nussbaum/">https://www.universidadsi.es/la-idea-etica-de-universidad-de-martha-nussbaum/</a> |            |  |   |
| 15  | 22-11-2021 | Sincrónica<br>Exposición Grupo 7<br>Más allá del antropocentrismo: una ética que<br>sostiene la vida     | Entrega y exposición del<br>trabajo final<br>Difusión de los temas<br>autocuidado y ética                               |
| Cruz, E. Hacia una ética del vivir bien-buen vivir.   |            |  |   |
| 16  | 29-11-2021 | Feriado  |   |





Página 6

|    |           |                                |  |
|----|-----------|--------------------------------|--|
| 17 | 6-12-2021 | Sincrónica<br>Cierre del curso |  |
|----|-----------|--------------------------------|--|

### 7. DIDACTICA

Este curso es virtual. Se utilizará la plataforma institucional Mediación Virtual para colocar los documentos y vídeos del curso. Además se usará para realizar tareas, actividades y evaluaciones. Se intercalarán las clases sincrónicas (plataforma virtual zoom) con las asincrónicas (plataforma de mediación virtual).

Para el desarrollo de los temas se utilizará la discusión de lecturas, análisis de casos, ejercicios, foros, exposiciones grupales, y otros recursos que involucren la participación de las y los estudiantes.

Durante el curso cada estudiante, pareja o trío, elegirán un tema relacionado con el autocuidado, investigarán sobre él y lo expondrán en clase. El tema se debe supervisar previamente con la docente. Para finalizar el curso se compartirá una actividad con la Sede de Occidente, basada en los resultados de las investigaciones, como una manera de difundir sobre el tema del autocuidado y para promover la relevancia del mismo.

No es obligatorio el uso de cámaras en la clase, mas se insta a los y las estudiantes que no puedan encender la cámara, a colocar una foto en la plataforma zoom en las clases presenciales, esto con el fin de facilitar la conexión.

### 3. PRACTICAS

Cada estudiante, de manera individual, realizará un registro personal con una guía que le dará la docente, con el fin de propiciar la autoobservación. Quincenalmente, cada persona presentará los autoregistros y un análisis de las consecuencias fisiológicas y psicológicas de su quehacer en las prácticas y en la carrera. Al iniciar el curso, se elegirán parejas con las que hacia el final del curso se intercambiarán sus autoregistros de manera que cada pareja presentará un análisis teórico de los resultados de dicho documento y una propuesta de autocuido para las necesidades de la persona y viceversa.

### 4. EVALUACIÓN

| INDIVIDUAL (60%)  |                   |
|---|-------------------|
| <i>Actividad</i>  | <i>Porcentaje</i> |
| Autoregistro Semanal  | 20%               |
| Supervisiones sobre el proceso                                    | 10%               |
| Análisis y propuesta de autocuidado sobre registro de compañera/o | 20%               |
| Participación en las actividades de clase                         | 10%               |
|   |                   |
| GRUPAL (40%)  |                   |
| <i>Actividad</i>  | <i>Porcentaje</i> |





Página 7

|   |             |
|---|-------------|
| Exposición sobre técnicas para el autocuidado o aspectos éticos | 20%         |
| Organización de actividad de difusión                           | 20%         |
| <b>TOTAL</b>  | <b>100%</b> |

NOTAS IMPORTANTES:

1. En el aula de mediación virtual habrá una carpeta con las rúbricas de cada evaluación.
2. **Todas** las evaluaciones escritas tendrán en cuenta aspectos de forma como presentación, gramática, redacción y ortografía, sistema de citas, numeración de páginas y tabla de contenido. Asuntos de forma se calificarán como parte del contenido por lo que su descuido implica pérdida de puntaje.
3. Ningún trabajo podrá ser expuesto sin tener una supervisión. Las supervisiones deben solicitarse **mínimo** con una semana de antelación.
4. Las presentaciones orales pueden apoyarse en *PowerPoint, Prezi, Canva*, etc., pero esto no es un requisito. Sí lo es la creatividad de la exposición. Los criterios evaluativos para las exposiciones orales son: presentación y manejo de contenidos; uso adecuado del tiempo asignado; uso de recursos que faciliten la exposición y capten la atención.
5. Sea en bitácora o demás entregas escritas, toda copia parcial o total de textos (ya sea internet, libros o artículos), sin la debida referencia y/o citación será motivo de perder la calificación total del trabajo en cuestión. Siendo que el plagio se considera una falta grave (con sanciones de 6 meses a 6 años de suspensión), cualquier falta de estas además será elevada a los mecanismos correspondientes de la UCR.
6. Es importante que el grupo tenga en consideración la reglamentación respectiva a la devolución de asignaciones, que indica lo siguiente:

ARTÍCULO 22. Debe observarse el siguiente procedimiento, en relación con la calificación, entrega e impugnación de los resultados de cualquier prueba de evaluación, salvo disposición expresa en contrario:

a. El profesor debe entregar a los alumnos las evaluaciones calificadas y todo documento o material sujeto a evaluación, a más tardar diez días hábiles (2 semanas) después de haberse efectuado las evaluaciones y haber recibido los documentos; de lo contrario, el estudiante podrá presentar reclamo ante el director de la unidad académica.

**9. BIBLIOGRAFIA**

Aguirre, Magdalena y Díaz-Barriga, Frida. (2005). Principios y dilemas éticos reportados por estudiantes de Psicología en el ejercicio de prácticas profesionales. En: *Consejo Mexicano de Investigación Educativa*: <https://www.comie.org.mx>

Andrés, H. et al (2020) Manual para la recuperación y autogestión del bienestar. <https://www.consalmudmental.org/publicaciones/Manual-recuperacion-autogestion-bienestar-salud-mental-lectura-facil.pdf>





Página 8

Arón, A.M. y Llanos M.T. (2004). Cuidar a los que cuidan: desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia. En: *Sistemas Familiares*, año 20, n° 1-2; pp. 5-15.

Castillo, Cristina. (2010). Fundamentos de los códigos de ética de los colegios profesionales. En: *Revista Educación*, vol. 34 (1), pp. 119-141.

Claramunt, María Cecilia. (1999). Ayudándonos para ayudar a otros: Guía para Autocuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar. En: *ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Programa Mujer, Salud y Desarrollo*

Cruz, E. (2014) Hacia una ética del vivir bien-buen vivir. En: *Revista Producción más Limpia*. Vol. 9, N2, pp.11-22.

Díaz-Barriga, F; Pérez, M; Lara, Y. (2016) Para enseñar ética profesional no basta con una asignatura: los estudiantes de psicología reportan incidentes críticos en aulas y escenarios reales. En: *Revista Iberoamericana de educación superior*. N.18, Vol.II, pp. 42-58.

Escobar, P. (2011) En autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. En: *Hacia la promoción de la salud*, Vol 16 N2, julio-diciembre.

Ferrero, Andrea. (2000). La ética en Psicología y su relación con los Derechos Humanos. En: *Fundamentos en Humanidades*, vol. II (01), pp. 21-42.

Fiorentino, M. (2008) La construcción de la resiliencia en el manejo de la calidad de vida y salud. En: *Suma Psicológica*, vol 15, N 1, marzo.

Fontaine, D. (2020) Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia. Prácticas y recursos. En: <https://calala.org/manual-autocuidado-tiempos-pandemia/>

Gilbert, P. (2016) *Terapia centrada en la compasión, características distintivas*. Bilbao: Desclé de Brouwer, pp 37-87.

González, A; et al. (2021) Escala de autocuidado. En <https://anabelgonzalez.es/recursos-para-terapeutas/>

González, A. (2020) *Lo bueno de tener un mal día*. Editorial Planeta. Barcelona: España.

González, A. (2021) Entrevista sobre la historia de regulación emocional EMO En <https://anabelgonzalez.es/recursos-para-terapeutas/>

Green Cross Academy of traumatology (2011) *Lineamientos para autocuidados*. En: *Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y disociación*. Vol 1, N1, 2011.

Hoyos, D. E (2008) *Ética del cuidado ¿Una alternativa a la ética tradicional?* En: *Discusiones filosóficas*. Año 9. N13. Julio-diciembre, pp. 71-91.

Lluch, M.T. (2020). *Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus Covid-19*. Barcelona: Depósito Digital de la





Página 9

Universitat de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155397>. Y también en: <https://www.aeesme.org/>

Mathes, P. (2004) Trauma, sanación y transformación. Despertando un nuevo corazón con prácticas mente-cuerpo-espíritu. Managua: Centro Ecuménico Antonio Valdivieso.

Ojeda, Teresa E. (2006). El Autocuidado de los Profesionales de la Salud que atienden a víctimas de violencia sexual. En: *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 2006; vol. 52(1), pp. 21-27.

Salazar, Zaida y Prado-Calderón, Jorge. (2012). Valoración de competencias específicas del profesional en Psicología desde la Universidad de Costa Rica. En: *Revista Costarricense de Psicología*, vol. 31 (1-2), pp. 40-63.

Sprang, Ginny; Clark, James J. & Whitt-Woosley, Adrienne. (2007). Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, and Burnout: Factors impacting a professional's quality of life. En: *Journal of Loss and Trauma*, vol. 12, pp. 259–280, 2007.

Valente, Vincent & Marotta, Antonio. (2005). The Impact of Yoga on the Professional and Personal Life of the Psychotherapist. En: *Contemporary Family Therapy*, vol. 27(1), March 2005, pp. 65-80.

## 10. OTRAS CONSIDERACIONES

- En caso de problemas tecnológicos **probados**, se recalendarizaran las evaluaciones o se usaran los medios alternativos de otras plataformas en los casos que así se pueda.
- Todos los trabajos escritos realizados para el presente curso deben contar con lenguaje inclusivo atendiendo la resolución del Consejo Universitario en la sesión 4814 que exige su uso en documentos universitarios.
- La Revista Wimblú recibe artículos y ensayos científicos sin restricción temática durante todo el año lectivo universitario. Pueden consultar normas de publicación en el siguiente link: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/about/submissions>
- El Reglamento de la Universidad de Costa Rica en contra del Hostigamiento Sexual se puede consultar en la página del Consejo Universitario: <http://www.cu.ucr.ac.cr/normativa/orden-alfabetico.html> Quienes viven una situación de hostigamiento pueden interponer las denuncias ante la Comisión Institucional contra el Hostigamiento Sexual. Más información a los teléfonos 2511-1909 o 2511-4898, correo [comision.contrahostigamiento@ucr.ac.cr](mailto:comision.contrahostigamiento@ucr.ac.cr).





### HOSTIGAMIENTO Y ACOSO SEXUAL



#### Definición

Es una conducta indeseada, de naturaleza sexual, que provoca efectos perjudiciales en quien la recibe.

#### Importancia

- Es una forma de violencia y violación a nuestros derechos humanos.
- Es más frecuente y grave de lo que creemos.
- Existe una gran dificultad para identificarlo, debido a que sus manifestaciones son comunes, cotidianas y toleradas culturalmente.

#### Manifestaciones

Sonidos, mensajes de texto, propuestas sexuales, invitaciones insistentes a salir, toqueteos, besos, abrazos, requerimientos de favores sexuales a cambio de beneficios, amenazas implícitas o explícitas, exigencia de una conducta, acercamientos con intenciones sexuales o románticas, entre otras.

#### ¿A quienes aplica?

- Cualquier persona que forme parte de la comunidad universitaria, integrada por personal docente, administrativo y población estudiantil.
- Quienes posean relaciones contractuales, no laborales, con la Universidad de Costa Rica (servicios subprofesionales, subcontratación convenios e intercambios)

#### ¿Dónde buscar ayuda?

- Equipo interdisciplinario del CIEM: Es una acción afirmativa que la UCR ha instalado como apoyo Psico-legal para todxs lxs personxs que pertenecen a la comunidad universitaria.
- **Contacto: 2511-1953. [ciem@ucr.ac.cr](mailto:ciem@ucr.ac.cr)**
- Comisión Institucional contra el HS: Órgano de la UCR en donde se realizan las denuncias de hostigamiento sexual. **Contacto: 2511-4898**



Reglamento  
contra el  
Hostigamiento  
Sexual

