# CURSO INTERNACIONAL EN Autocuidado de la salud

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá –INCAP- pone a disposición de los profesionales de la salud "Curso Internacional en Autocuidado de la Salud" el cual ha sido diseñado por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP- en trabajo conjunto con la Fundación Johnson & Johnson.

Este curso busca promover su empoderamiento para la gestión de su salud y bienestar, así como mejorar las habilidades para aplicarlas a nivel personal, en su entorno familiar y en su rol como promotor del autocuidado de la salud para las personas a quienes atiende en los servicios donde labora.

Los contenidos se estructuran en cuatro módulos que brindan la información más significativa para aplicarla en la mejora de los determinantes del bienestar y la salud o en acciones para la prevención de factores de riesgo a los que se está expuesto en el contexto personal, laboral o social.

Dado que se propone un proceso de autoestudio, se espera que, a partir de la revisión de la información y la aplicación del aprendizaje, se requiere que los participantes manifiesten compromiso y constancia para llegar a la meta.

**Contenido:**

1. Autocuidado de la salud
2. Pilares del autocuidado de la salud
3. Cambio de comportamiento para el autocuidado de la salud
4. Plan de acción para mi autocuidado de la salud

**Metodología educativa:** Modalidad 100% virtual, autodirigida. e interactiva.

El curso será desarrollado y administrado por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá –INCAP-, y se implementará en el **Aula virtual del INCAP**.

**Duración: 5 semanas.**

**Dirigido a:** Profesionales y personal de las áreas de medicina, enfermería, psicología, nutrición, entre otros; vinculados a acciones de promoción y atención en salud o docencia; y que manifiesten interés de fortalecerse y actualizarse en temas de autocuidado de la salud y bienestar.

Para acceder al formulario de inscripción y programa general del curso visite la página:

**Catalogo educativo virtual del INCAP.**

**Certificación del curso:** Para obtener el diploma de aprobación del curso el participante debe aprobar una prueba final y haber cancelado el aporte del valor del diploma.

## Fecha de inicio:
## 07 de febrero de 2024


**Para más información comuníquese a:**
**Teléfono:**
**(+502) 2315-7916**
**Correo electrónico:**
infoeducacion@incap.int


**Inversión por diploma de participación:**
**US $50.00**

DESARROLLO DE RECURSOS HUMANOS
INCAP