

CURSO INTERNACIONAL EN **Autocuidado** *de la salud*



PROGRAMA GENERAL

CURSO INTERNACIONAL EN AUTOCUIDADO DE LA SALUD

Programa general

I. INTRODUCCIÓN

Bienvenidas/os al “*Curso internacional en autocuidado de la salud*” el cual ha sido diseñado por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-. 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 más personas en su ámbito de acción laboral.

Este curso se plantea como una oportunidad para fortalecer las prácticas de autocuidado de la salud, haciendo énfasis en la salud mental, física e integral. Los contenidos y actividades se desarrollan enfatizando en contextos comunes de un trabajador en diferentes áreas de la salud y el bienestar, brindando herramientas para su fácil aplicación.

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.

La modalidad del curso es virtual, autodirigida e interactiva, a través del Aula virtual del INCAP y se espera que los participantes desarrollen las actividades con compromiso y constancia para alcanzar cambios en las metas que se propongan.

Es conveniente que usted conozca que este curso se desarrolló en el contexto de la Pandemia COVID-19 y en algunos documentos se hace mención a este acontecimiento y sus riesgos, sin embargo, se es nuestra opinión que las recomendaciones que se presentan son válidas en el

contexto actual con mayor complejidad, por lo que confiamos que lo compartido en el curso, constituye un nivel básico de prevención para alcanzar el bienestar y reducir los daños físicos, mentales y sociales en nuestro entorno.

II. DIRIGIDO A

El curso está 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.

III. DURACIÓN

El curso tiene una duración estimada de cinco semanas, que inician al momento que acceda al estudio del mismo y culmina con la prueba final del curso, cuya aprobación es requisito para la obtención del diploma. La inversión de tiempo semanal se calcula de cuatro - seis horas para completar el estudio y las actividades prácticas, tiempo que puede variar acorde su avance y dedicación.

IV. METODOLOGÍA

La modalidad de participación es 100% virtual y autodirigida, se implementará a través del [Aula virtual del INCAP](#), su participación será a partir del uso de recursos digitales de consulta en línea, tales como videos, video clases, documentos de descarga, otros.

De acuerdo con el diseño autodirigido del curso, los participantes, a su propio ritmo revisarán los materiales y realizarán las actividades.

Los recursos educativos se categorizan como recursos básicos, los cuales incluirá la información esencial de estudio y recursos complementarios que incluyen lecturas u otros materiales para profundizar en los temas de su interés o de consulta para aclarar conceptos.

Adicional, se incluyen actividades, técnicas y actividades sugeridas relacionadas con el autocuidado y el bienestar; que puedan ser incorporadas a un plan de fortalecimiento personal

y mejora continua, el cual será propuesto y aplicado por cada participante en las últimas semanas del curso.

Cómo un medio para compartir experiencias de aprendizaje y autorreflexión, se contará con un foro como espacio de intercambio entre todos los participantes.

Paralelo al estudio de los contenidos deberá completar ejercicios de evaluación que tendrán como propósito valorar el dominio de temas claves y evidenciarán el desempeño para la aprobación del curso.

Su participación estará monitoreada a través de la coordinación del curso quien, a través de mensajes por correo electrónico y mensajes genéricos, orientará su participación y apoyará en resolver sus inquietudes relacionadas con los contenidos y actividades.

V. CONTENIDO DEL CURSO

El curso se ha organizado en cuatro módulos temáticos que aborda lo más significativo para mejorar el autocuidado en trabajadores de la salud. A continuación, se describe su abordaje.

Medios de estudio	Descripción
Módulo 1 Autocuidado de la salud	Presenta el marco conceptual del autocuidado de la salud. Inicia describiendo lo más relevante sobre la situación actual de salud identificando enfermedades recurrentes en el personal, además aborda conceptos claves del autocuidado y los determinantes del bienestar- También, se analiza la relación la resiliencia y el autocuidado de la salud.
Módulo 2 Pilares del autocuidado de la salud	Se centra en la revisión de los pilares del autocuidado de la salud: mental, física e integral. Se describen los beneficios más significativos que aportan algunas prácticas y conductas reconocidas por sus factores protectores y que contribuyen a la prevención de enfermedades. Además, se brindan recomendaciones para su adopción y en algunos casos herramientas que faciliten su aplicación.

Medios de estudio**Descripción****Módulo 3
Cambio de comportamiento para el autocuidado de la salud**

Se revisa lo relacionado con el cambio de comportamiento y la toma de decisiones que permitirán hacer cambios efectivos orientados al autocuidado. En este módulo se busca integrar todos los conocimientos adquiridos como base para promover la implementación un plan de acción en autocuidado.

**Módulo transversal
Plan de acción para mi autocuidado de la salud**

Se presenta de manera concisa los lineamientos básicos para desarrollar un plan de acción orientado a mejorar el autocuidado de la salud. Tiene como objetivo fijar los conocimientos fortalecidos y orientar de una forma sencilla la mejora de prácticas y la adopción de hábitos de autocuidado en salud en diferentes áreas del bienestar.

Prueba final y diploma

Para obtener el diploma de aprobación del curso el participante debe tomar el tiempo necesario de revisión de los contenidos previo a realizar la prueba final del curso.

VI. CALENDARIO

El curso tiene una duración de cinco semanas, en el siguiente cuadro se presenta la distribución sugerida para el estudio de los módulos del curso.

Módulo/actividad	Tiempo de estudio
Conocimiento del entorno virtual Prueba inicial Lectura del Programa	07 al 13 de febrero
Módulo 1 Autocuidado de la salud	07 al 13 de febrero
Módulo 2 Pilares del autocuidado de la salud	14 al 27 de febrero
Módulo 3 Cambio de comportamiento para el autocuidado de la salud	28 de febrero al 05 de marzo

Módulo/actividad	Tiempo de estudio
Módulo transversal Plan de acción para el autocuidado de la salud	14 de febrero al 05 de marzo en paralelo a los módulos 2 y 3
Revisión final de contenidos y su realización	06 al 12 de marzo
Prueba final del curso	

VII. REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

Para lograr una participación efectiva en el curso es conveniente cumplir con los siguientes requisitos:

- Ser técnico, profesional o personal involucrado en acciones de atención o promoción de la salud.
- Formar parte del personal de instancias o programas orientados a la promoción y atención de la salud.
- Tener interés en fortalecerse en temáticas relacionadas con autocuidado de la salud y bienestar.
- Estar comprometidos y dispuestos a completar su participación en los cuatro módulos virtuales para lo cual se estiman entre cuatro a seis horas semanales de estudio y práctica.
- Cumplir con el calendario de estudios establecido.
- Contar con acceso a computadora e internet estable.

VIII. CERTIFICADO

Para obtener el diploma de aprobación deberá:

- Completar el estudio de contenidos de los cuatro módulos.
- Haber llenado la prueba inicial del curso y pruebas finales de los cuatro módulos.
- Obtener al menos **70 puntos** en la prueba final del curso.



IX. EQUIPO DESARROLLADOR Y ACADÉMICO:

- Norma Alfaro Villatoro
- Ana Irene Corado
- Gustavo Arroyo