

# Curso Mooc de Promoción y Prevención de la Salud: Autocuidado de la Salud Física y Mental **2022**

**I. Diseño Curricular:**

**ANTECEDENTES DEL PROGRAMA**

<b>NOMBRE DEL CURSO: Promoción y prevención de la salud: autocuidado de la salud física y mental.</b>	
<b>UNIDAD EJECUTORA:</b>	UCM2095 Aula Abierta
<b>FORMATO</b>	ASINCRÓNICO
<b>TIPO DE CERTIFICACIÓN</b>	CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN
<b>RELATOR DESARROLLADOR DE RECURSOS DIDÁCTICOS:</b>	DANIELA ARREDONDO
<b>COORDINADOR ADMINISTRATIVO:</b>	CONTANZA MOLINA
<b>NÚMEROS DE HORAS</b>	15 HORAS APROXIMADAMENTE
<b>FECHAS DE INICIO Y TÉRMINO</b>	COMIENZA EL 02 DE MAYO Y 27 DE MAYO.

**FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA**

Este curso surge de la información recogida desde la comunidad Maulina respecto de la necesidad que poseen los miembros de la comunidad de cuidar la salud mental, considerando la importancia que ha tomado en el contexto de la crisis sanitaria y lo relevante que es generar espacios para hablar de ella, ya que es un problema transversal que afecta a todas las edades y estratos sociales, colocando atención en la salud laboral y el manejo del estrés. Por esto, se pretende que en este curso se aprendan estrategias que promueven el bienestar de nuestra salud física y mental. Tareas y hábitos de la rutina diaria y que ayudan a garantizar una mejor calidad de vida para favorecer el desarrollo personal y/o profesional.

**POBLACIÓN OBJETIVO**

Población general.

**MODALIDAD DEL CURSO**

Es un curso masivo, abierto, gratuito y online (MOOC), con modalidad 100% asincrónica y una duración de aproximadamente 15 horas de trabajo por parte del estudiante. Contiene un módulo introductorio y tres módulos de aprendizaje, cada uno con autoevaluaciones de intencionalidad formativa.

**ESTRUCTURA CURRICULAR DEL PROGRAMA**

Nº DE SEMANAS	NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE	TIEMPO (EN HORAS)
0	¡Punto de partida!	No aplica
1	Relajación física y mental	4 HORAS Y 20 MINUTOS
2	Herramientas de autocuidado: Personales y colectivas	4 HORAS Y 10 MINUTOS
3	Alimentación para la salud	6 HORAS Y 30 MINUTOS
<b>TOTAL HORAS</b>		15 HORAS 00 MINUTOS

**ACTIVIDADES CURRICULARES**
**I. IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR**

<b>Nombre de Unidad de Aprendizaje</b>	Relajación física y mental
<b>Duración</b>	4 HORAS Y 20 MINUTOS
<b>Resultado de aprendizaje</b>	Reconocer el funcionamiento del cuerpo y mente para integrar herramientas que mejoren la salud integral.
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema nervioso y estrés tóxico.</li> <li>- Funcionamiento de la mente.</li> <li>- El rol de la respiración.</li> <li>- Ejercicios prácticos: Movimiento consciente.</li> <li>- Ejercicios prácticos: Meditación.</li> <li>- Ejercicios prácticos: Control de la respiración.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	- Test: ¿cómo está tu mente?
<b>Descripción de medios didácticos de apoyo al relator</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Videoclases con docente</li> <li>- 2 Presentaciones interactivas en H5P</li> <li>- Infografía interactiva</li> </ul>

<b>Nombre de Unidad de Aprendizaje</b>	Herramientas de autocuidado: Personales y colectivas
<b>Duración</b>	4 HORAS Y 10 MINUTOS
<b>Resultado de aprendizaje</b>	Reconocer el valor de la salud y autocuidado para mejorar la calidad de vida.
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es la salud?</li> <li>- El modelo ecológico y determinantes de la salud.</li> <li>- Primeros auxilios emocionales.</li> <li>- Ejercicios prácticos: bitácora de la salud.</li> <li>- Ejercicios prácticos: escáner corporal.</li> <li>- Ejercicios prácticos: distribución del tiempo diario.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	- Cuestionario: primeros auxilios emocionales
<b>Descripción de medios didácticos de apoyo al relator</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Videoclases con docente</li> <li>- 2 Presentaciones interactivas en H5P</li> <li>- Documento PDF</li> </ul>

<b>Nombre de Unidad de Aprendizaje</b>	Alimentación para la salud
<b>Duración</b>	6 HORAS Y 30 MINUTOS
<b>Resultado de aprendizaje</b>	Reconocer cómo es la alimentación saludable para mejorar la nutrición personal y comunitaria.
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué es la alimentación saludable?</li> <li>Cultura alimentaria</li> <li>Procesados y ultraprocesados</li> <li>Propuesta de dieta saludable</li> <li>Ejercicios prácticos: la huerta.</li> <li>Ejercicios prácticos: ¿cómo hacer un plato?</li> <li>Ejercicios prácticos: colación saludable dulce.</li> <li>Ejercicios prácticos: hidratación.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	- Test: ¿qué tanto cuidas tu alimentación?
<b>Descripción de medios didácticos de apoyo al relator</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Videoclases con docente</li> <li>- 2 Presentaciones interactivas en H5P</li> <li>- 2 Documentos PDF</li> </ul>

**II. RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS**

	Autor, año, título, editorial, ciudad, país.	Lugar donde se encuentra
<b>BÁSICA OBLIGATORIA</b>	<p>Popkin, Barry. (2020). El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, No. 34. Santiago. Chile. FAO.</p> <p>Minett, Gunnel. (2003). Respiración y Espíritu, Respiración consciente como técnica de sanación. Editorial Kier. Buenos Aires. Argentina.</p> <p>Weinstein, Luis. (2009). Método de autoayuda para el desarrollo humano. Ediciones Caballo de Mar. Santiago. Chile.</p>	<p>Descargables de google documentos.  <a href="https://www.fao.org/documents/card/es/c/ca7349es/Busca Libre. CL">https://www.fao.org/documents/card/es/c/ca7349es/Busca Libre. CL</a>.</p> <p>Abe Books  <a href="https://www.abebooks.com/first-edition/Respiraci%C3%B3n-Esp%C3%ADritu-consciente-t%C3%A9cnica-sanaci%C3%B3n-Gunnel/30007741576/bd">https://www.abebooks.com/first-edition/Respiraci%C3%B3n-Esp%C3%ADritu-consciente-t%C3%A9cnica-sanaci%C3%B3n-Gunnel/30007741576/bd</a></p> <p>Descargables de google documentos.  <a href="https://coherenciamedica.cl/2020/08/09/conversaciones-con-luis-weinstein/">https://coherenciamedica.cl/2020/08/09/conversaciones-con-luis-weinstein/</a></p>
<b>COMPLEMENTARIA</b>	<p>Casassus, Juan. (2007). La educación del ser emocional. Editorial Cuarto Propio. Santiago. Chile.</p> <p>Martinez, Lucia. (2016). Vegetarianos con ciencia. Editorial Arcopress.</p>	<p>Busca libre CL.  <a href="https://www.buscalibre.cl/libro-la-educacion-del-ser-emocional-juan-casassus-cuarto-propio/9789562603980/p/1450432">https://www.buscalibre.cl/libro-la-educacion-del-ser-emocional-juan-casassus-cuarto-propio/9789562603980/p/1450432</a></p> <p>Amazon  <a href="https://www.amazon.com/-/es/Luc%C3%ADa-Mart%C3%ADnez-Arg%C3%BCelles/dp/8416002606">https://www.amazon.com/-/es/Luc%C3%ADa-Mart%C3%ADnez-Arg%C3%BCelles/dp/8416002606</a></p> <p>Todo data -                      Libro digital  <a href="https://topodata.com/wp-content/uploads/2019/10/GUIA_PMBok.pdf">https://topodata.com/wp-content/uploads/2019/10/GUIA_PMBok.pdf</a></p>