

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

I. Diseño Curricular:

ANTECEDENTES DEL PROGRAMA

NOMBRE DEL CURSO: Promoción y prevención de la salud: autocuidado de la salud física y mental.	
UNIDAD EJECUTORA:	UCM2095 Aula Abierta
FORMATO	ASINCRÓNICO
TIPO DE CERTIFICACIÓN	CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN
RELATOR DESARROLLADOR DE RECURSOS DIDÁCTICOS:	DANIELA ARREDONDO
COORDINADOR ADMINISTRATIVO:	CONTANZA MOLINA
NÚMEROS DE HORAS	15 HORAS APROXIMADAMENTE
FECHAS DE INICIO Y TÉRMINO	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
TOTAL HORAS		15 HORAS 00 MINUTOS

ACTIVIDADES CURRICULARES
I. IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR

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

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

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

II. RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

	Autor, año, título, editorial, ciudad, país.	Lugar donde se encuentra
BÁSICA OBLIGATORIA	<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. https://www.fao.org/documents/card/es/c/ca7349es/Busca Libre. CL.</p> <p>Abe Books https://www.abebooks.com/first-edition/Respiraci%C3%B3n-Esp%C3%ADritu-consciente-t%C3%A9cnica-sanaci%C3%B3n-Gunnel/30007741576/bd</p> <p>Descargables de google documentos. https://coherenciamedica.cl/2020/08/09/conversaciones-con-luis-weinstein/</p>
COMPLEMENTARIA	<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. https://www.buscalibre.cl/libro-la-educacion-del-ser-emocional-juan-casassus-cuarto-propio/9789562603980/p/1450432</p> <p>Amazon https://www.amazon.com/-/es/Luc%C3%ADa-Mart%C3%ADnez-Arg%C3%BCelles/dp/8416002606</p> <p>Todo data - Libro digital https://topodata.com/wp-content/uploads/2019/10/GUIA_PMBok.pdf</p>