

Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

**PROGRAMA DEL CURSO NO REGULAR**

“PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO EN LOS JÓVENES”

HORAS: 40

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| El presente programa corresponde al curso “Promoción del autocuidado en los jóvenes”, del Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo (ICATQR), está compuesto de tres capítulos que contemplan los antecedentes y características del autocuidado, los factores que lo determinan y lo que se requiere para el fomento y promoción del autocuidado en los jóvenes. Está dirigido a jóvenes y a personas que trabajan con ellos. A través de una metodología apropiada para desarrollar las competencias que favorecen el autocuidado.  El autocuidado tiene que ver con aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, autocuidado individual, o los que son brindados en grupo, familia, o comunidad; autocuidado colectivo. El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud.  El autocuidado es una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno. Debido a su gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, el presente curso constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad.  Para el ICATQR, la promoción para el cuidado en la juventud es de gran importancia, ya que de esta manera se favorece una mejor calidad de vida. |

|  |
| --- |
| JUSTIFICACIÓN |
| En la actualidad, es fundamental promover el autocuidado en los jóvenes, ya que las decisiones personales que se toman tienen un impacto directo en el desarrollo humano y en la calidad de vida de todas las personas. Es por ello que el Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo (ICATQR), consciente de la necesidad de abrir cursos apropiados relacionados con este tema, ha desarrollado el presente programa.  El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.  Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto, etc.  El presente curso busca favorecer el desarrollo de competencias (conocimientos, habilidades y actitudes) que permita a los jóvenes el autocuidado para una mejor calidad de vida. |

|  |
| --- |
| OBJETIVO |
| Al finalizar el curso, los participante desarrollarán competencias que les permita reconocer y superar situaciones de riesgo o peligro para su salud física y emocional, traduciéndose sus efectos primero en favorecer la viabilidad del logro de sus metas personales, académicas y profesionales y al mismo tiempo en competencias sociales que le permitan salir adelante en las situaciones de riesgo que su contexto social les plantea. |

|  |
| --- |
| DIRIGIDO A |
| El curso de “Promoción del autocuidado en los jóvenes” está dirigido a jóvenes,  El aspirante que desee ingresar presente curso, impartido en el Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo (ICATQR) deberá cubrir los siguientes perfil de ingreso :     * Aplicar la comunicación verbal y escrita. * Habilidad para trabajar en cooperación con sus compañeros de grupo y equipo.   Para poder inscribirse al curso de capacitación, además de cubrir el perfil de ingreso, el aspirante deberá cumplir con los requerimientos del Manual de Control Escolar de los Cursos No Regulares de Instituto de Capacitación para el trabajo del estado de Quintana Roo (ICATQR). |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **1** |  |  | **Antecedentes, concepto y características del autocuidado** |
|  | **1.1** |  | **Tipos de cuidado** |
|  |  | 1.1.1 | Cuidado o asistencia a otros |
|  |  | 1.1.2 | Cuidado entre todos |
|  |  | 1.1.3 | Cuidado de sí mismo |
|  | **1.2** |  | **Concepto de Autocuidado** |
|  | **1.3** |  | **Tipo de prácticas** |
|  |  | 1.3.1 | Factores protectores |
|  |  | 1.3.2 | Factores de riesgo |
|  | **1.4** |  | **Principios para el autocuidado** |
|  |  | 1.4.1 | Autoconcepto |
|  |  | 1.4.2 | Autovaloración |
|  |  | 1.4.3 | Autoaceptación |
|  |  | 1.4.4 | Autocontrol |
|  |  | 1.4.5 | Resiliencia |
| **2** |  |  | **Factores determinantes del autocuidado** |
|  | **2.1** |  | **Factores internos o personales** |
|  |  | 2.1.1 | Conocimientos |
|  |  | 2.1.2 | Voluntad |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  |  | 2.1.3 | Actitudes |
|  |  | 21.4 | Hábitos |
|  | **2.2** |  | **Factores externos o ambientales** |
|  |  | 2.2.1 | Cultural |
|  |  | 2.2.2 | De género |
|  |  | 2.2.3 | Científico y tecnológico |
|  |  | 2.2.4 | Físico, económico, político, social |
| **3** |  |  | **Fomento y Promoción del autocuidado en los jóvenes** |
|  | **3.1** |  | **Fomento del autocuidado** |
|  |  | 3.1.1 | Información |
|  |  | 3.1.2 | Educación |
|  |  | 3.1.3 | Comunicación Social |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | | | |
| **ASISTENCIA** | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 30 | 24 | En este curso, la asistencia tiene un valor del 30 % de la calificación total, de los cuales se requiere que el capacitando asista a un 80 % de las sesiones de clase para ser acreditado que es equivalente al 24 % de la horas totales del curso. |
| EVALUACIÓN CONTINUA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 50 | 40 | El promedio de las evaluaciones parciales tiene un valor del 50% de la calificación total, de los cuales se requiere que el capacitando obtenga un promedio mínimo de 8.0 para ser acreditado que es equivalente al 40 % de la calificación total. |
| **EVALUACIÓN PRÁCTICA FINAL** | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 20 | 16 | El promedio de la evaluación final tiene un valor del 20% de la calificación total, de los cuales se requiere que el capacitando obtenga un promedio mínimo de 8.0 para ser acreditado que es equivalente al 16 % de la calificación total. |
| HORAS DE PRÁCTICA | **Hrs** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 32 | 32 | 32 horas de práctica representa el 80 % de un total de 40 horas de la duración del curso. Son requisito para tener derecho a ser evaluado para la acreditación del curso. |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 1** | **Antecedentes, concepto y características del autocuidado** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante conocerá y comprenderá los tipos de cuidado, el concepto de autocuidado, sus prácticas y principios. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **1.1 Tipos de cuidado**  1.1.1 Cuidado o asistencia a otros  1.1.2 Cuidado entre todos  1.1.3 Cuidado de sí mismo  **1.2 Concepto de Autocuidado**  **1.3 Tipo de prácticas en el autocuidado**  1.3.1 Factores protectores  1.3.2 Factores de riesgo  **1.4 Principios para el autocuidado**  1.4.1 Autoconcepto  1.4.2 Autovaloración  1.4.3 Autoaceptación  1.4.4 Autocontrol  1.4.5 Resiliencia | | **Encuadre grupal:**   * Presentación general del curso * Dinámica de integración * Presentación del material didáctico * Metodología de trabajo * Explicar los objetivos, metas, beneficios y fines del curso * Analizar los conocimientos previos. * Presentar el contenido * Establecer los compromisos del grupo.   **Contextualización:**   * Hablar de la problemática social nacional, estatal y local y los conflictos personales a los que nos enfrentamos de manera cotidiana. Indagar los conocimientos previos sobre el autocuidado.     **Teorización:**   * Explicar con apoyo de diapositivas los tipos de cuidado: Cuidado o asistencia a otros, cuidado entre todos, cuidado de sí mismo y el concepto de autocuidado. | **Instalaciones:**  Aula  **Mobiliario:**  Mesas de trabajo  Sillas  Pintarrón  Porta Rotafolio  **Equipo:**  Proyector  Computadora  **Material:**  Plumones  Plumones de pintarrón  Láminas de papel  Tijeras  Cinta adhesiva  Diapositivas  Revistas | **Evaluación diagnóstica:**   * Cuestionario   **Evaluación formativa:**   * Collage de tipos de cuidado * Esquema de factores protectores y de riesgo * Dramatización de principios del autocuidado | 20 horas |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 1** | **Antecedentes, concepto y características del autocuidado** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante conocerá y comprenderá los tipos de cuidado, el concepto de autocuidado, sus prácticas y principios. | | | | |
|  | |  |  |  |  |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | * Explicar los tipos de prácticas en el autocuidado, los factores protectores y los factores de riesgo. * A partir de videos, explicar y ejemplificar los principios para el autocuidado, el autoconcepto, la autovaloración, autoaceptación, autocontrol y resiliencia, aclarando dudas conforme se vayan presentando   **Ejercitación**   * En equipos de 4 integrantes realizar un collage con tipos de cuidados: a otros, entre todos y a sí mismos. * Realizar un esquema individual con los factores protectores y los factores de riesgo personales y comentarlos en plenaria. * Realizar por equipos una dramatización en donde cada equipo represente uno de los principios para el autocuidado: autoconcepto, autovaloración, autoaceptación, autocontrol y resiliencia   **Reflexión**  Analizar de manera individual, los beneficios de desarrollar competencias para el autocuidado de los jóvenes y comentarlo en plenaria. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 2** | **Factores determinantes del autocuidado** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante conocerá y comprenderá cuáles son los factores internos o personales del autocuidado y cuáles son los factores externos o ambientales. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.1 Factores internos o personales**  2.1.1 Conocimientos  2.1.2 Voluntad  2.1.3 Actitudes  21.4 Hábitos  **2.2 Factores externos o ambientales**  2.2.1 Cultural  2.2.2 De género  2.2.3 Científico y tecnológico  2.2.4 Físico, económico, político, social | | **Contextualización:**   * Hablar del impacto de las decisiones que tomamos y la importancia de reconocer lo que nos motiva a tomar esas decisiones. Indagar conocimientos previos de los factores internos y externos.   **Teorización:**   * Generar un diálogo para definir los conceptos relativos a los factores internos o personales: conocimientos, voluntad, actitudes y hábitos, reafirmar con diapositivas. * Presentar por medio de casos, los factores externos o ambientales: Cultural, de género, científico y tecnológico y físico, económico, político y social. Aclarando dudas conforme se vayan presentando.   **Ejercitación**   * Realizar un esquema individual con los factores internos o personales: Conocimientos, voluntad, actitudes y hábitos. | **Instalaciones:**  Aula  **Mobiliario:**  Mesas de trabajo  Sillas  Pintarrón  Porta Rotafolio  **Equipo:**  Proyector  Computadora  **Material:**  Plumones  Plumones de pintarrón  Láminas de papel  Tijeras  Cinta adhesiva  Diapositivas  Revistas | **Evaluación diagnóstica:**   * Cuestionario   **Evaluación formativa:**   * Participación en “pantomima” * Proyecto colaborativo * Collage de valores * Análisis de Comercial de TV * Esquema de factores de protección y riesgo | 10 horas |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 2** | **Factores determinantes del autocuidado** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante conocerá y comprenderá cuáles son los factores internos o personales del autocuidado y cuáles son los factores externos o ambientales. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | * Realizar un collage en equipos, con los factores externos o ambientales.   **Reflexión**   * Analizar de manera individual los factores internos y externos personales de los participantes y reflexionar sobre las fortalezas y debilidades en cada uno de los casos. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 3** | **Fomento y Promoción del autocuidado en los jóvenes** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante conocerá, comprenderá y aplicará los principios del autocuidado y conocerá las cualidades del promotor del autocuidado en los jóvenes. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **3.1 Fomento del autocuidado**  3.1.1 Información  3.1.2 Educación  3.1.3 Comunicación Social  **3.2 Cualidades del promotor de autocuidado en los jóvenes**  3.2.1 Empatía  3.2.2 Conocimiento de sí mismo  3.2.3 Flexibilidad  3.2.4 Manejo de frustración  3.2.5 Apertura | | **Contextualización**   * Hablar de la importancia de promover el autocuidado en uno mismo y también con los integrantes de la familia y que como jóvenes se debe tener un compromiso con uno mismo y con los demás jóvenes para favorecer una mejor calidad de vida.     **Teorización:**   * Explicar los elementos del fomento del autocuidado: información, educación y comunicación social. * Generar un diálogo para definir las cualidades del promotor de autocuidado en los jóvenes: Empatía, conocimiento de sí mismo, flexibilidad, manejo de frustración y apertura.   **Ejercitación**   * Analizar un caso por equipos y determinar los elementos que intervienen: información, educación y comunicación social. Exponer en plenaria. | **Instalaciones:**  Aula  **Mobiliario:**  Mesas de trabajo  Sillas  Pintarrón  Porta Rotafolio  **Equipo:**  Proyector  Computadora  **Material:**  Plumones de pintarrón  Láminas de papel  Diapositivas | **Evaluación diagnóstica:**   * Cuestionario   **Evaluación formativa:**   * Exposición de caso * Esquema de cualidades del promotor   **Evaluación Final**:   * Cuestionario | 10 horas |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 3** | **Fomento y Promoción del autocuidado en los jóvenes** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante aplicará los principios del autocuidado y las cualidades del promotor del autocuidado en los jóvenes. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | * Realizar un esquema de manera individual con las cualidades del promotor del autocuidado en los jóvenes con los aspectos de: Empatía, conocimiento de sí mismo, flexibilidad, manejo de frustración y apertura y registrar en él nuestras fortalezas y debilidades. Comentar en plenaria las conclusiones.   **Reflexión**   * Se analizará la importancia de fomentar el autocuidado en los jóvenes y se revisará el esquema de las cualidades del promotor para reflexionar sobre las fortalezas y debilidades personales y establecer un compromiso para mejorar. |  |  |  |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 4 | 10 | 20 | 16 |
| 2 | 2 | 8 | 10 | 8 |
| 3 | 2 | 8 | 10 | 8 |
| **TOTALES** | **8** | **26** | **40** | **32** |

|  |
| --- |
| BIBLIOGRAFÍA |
| Talleres Comunitarios para el Autocuidado de la Salud. Manual para la Elaboración del Plan de Comunicación Indígena. Primera Edición: 2008. Secretaría de Salud Comisión Nacional de Protección Social en Salud. Gobierno del Distrito Federal, México.  El Autocuidado y los ambientes protectores en el contexto adolescente. Asignatura Estatal, Programa de estudio de Educación Básica. San Luis Potosí. México 2010.  CARTA DE OTTAWA. Primera conferencia internacional sobre promoción de la salud. Canadá, noviembre 1986.  CHOPRA, Deepak. Como crear salud: más allá de la prevención y hacia la perfección. Boston: Grijalbo. 1987. |

|  |
| --- |
| CRÉDITOS |
| **INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO**  **ELABORÓ:**  **ÁNGEL JESÚS SULUB SANTOS**  **REVISÓ:**  TERESA DE JESÚS CASTILLO CONRRADO. |