



**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE MEDICINA**

**PROGRAMA OFICIAL DE CURSO
FORMACIÓN GENERAL**

Nombre del curso: PROYECTO COMUNITARIO: AUTOCUIDADO.

Código : FG00000502071

Línea de formación: Compromiso Ciudadano

Semestre : II Semestre

Año : 2012

Número de créditos: 3 (81 horas)

Horas de trabajo presenciales y no presenciales: 75/ 6

Nº Alumnos estimado : 20

ENCARGADO/A DE CURSO: DANIELA DIAZ ROJAS

DOCENTES PARTICIPANTES	Unidad Académica	Nº de horas directas
Daniela Díaz	Formación General	81
Cristóbal Dañobeitia		3

Propósito formativo:

Desarrollar habilidades y competencias para el manejo de herramientas en la realización de talleres de Autocuidado dentro de cualquier comunidad donde se identifique una problemática relacionada con dicho tema. Favoreciendo así, tanto el compromiso social como la crítica y problematización del estilo de vida propio y el de los otros, para de este modo visualizar un puente entre el cuidado por uno mismo y por los demás.

Competencia(s) del curso:

- 1.- Desarrollar herramientas propias en relación al Autoconocimiento y Autocuidado.
- 2.- Conocer y manejar Técnicas de Relajación.
- 3.- Releva el Autocuidado en la vida cotidiana, responsabilizándose de sus propias acciones frente a su salud y la de otros.
- 4.- Establecer relaciones entre su estado de salud actual con los factores psicológicos, familiares y ambientales que le rodean.
- 5.- Desarrollar herramientas prácticas para lograr estilos de vida saludables.
- 6.-Problematizar las relaciones de poder que se establecen en la vida cotidiana, tanto en lo profesional como en lo no-profesional.
- 7.- Reconocer y trabajar en torno a metodologías de Educación Popular.
- 8.- Aprender a diseñar y ejecutar un Proyecto Comunitario en el área de salud y específicamente en Autocuidado, en una comunidad.
- 9.- Examinar objetos conceptuales, procesos y resultados de las propias acciones y las de otros, a partir de criterios teóricos, metodológicos e ideológicos, proponiendo juicios evaluativos y estableciendo acciones de mejora, de ser necesario.

Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:

- 1.- Reconoce conceptos salud, bienestar, promoción de salud, autocuidado, estados de tensión/relajación, proyecto comunitario, metodologías de educación popular, estilos de vida saludables.
- 2.- Desarrolla un taller de autocuidado con alguna comunidad.
- 3.- Ejecuta y presenta un proyecto viable de autocuidado.
- 4.- Entrega un informe final que da cuenta del respaldo teórico y metodológico del proyecto.
- 5.- Se ejercita un constante ejercicio de reflexión y evaluación acerca de la ejecución del proyecto, materializada en un escrito grupal final adjunto al informe.

Requisitos de aprobación y asistencia :

Asistencia al 100%, con posibilidad de recuperación de 2 inasistencias.

Inasistencia a una evaluación: se solicitará certificado médico o social para su recuperación, cuya modalidad será acordada con la profesora.

Recuperación y aprobación de acuerdo al reglamento de Facultad.

PLAN DE TRABAJO

	Logros de aprendizaje	Acciones asociadas
	<p>1.- Problematizar conceptos básicos de Autocuidado, Salud y Enfermedad.</p> <p>2.- Desarrollar un punto de vista crítico en torno al estilo de vida saludable propio y de los demás.</p> <p>2.-Identificar y tomar conciencia de los hábitos saludables y no saludables en sus vidas.</p> <p>3.-Incorporar elementos de Autocuidado a su vida diaria.</p> <p>4.- Identificar las relaciones de poder que se establecen en la vida cotidiana.</p> <p>5.- Analizar desde un punto de vista crítico dichas relaciones.</p> <p>6.- Identificar diferencias generales entre la Educación Bancaria y la Educación Popular.</p> <p>7.- Desarrollar un compromiso ciudadano en torno a la temática del Autocuidado.</p>	<p>1.- Diseña diagramas en torno a temáticas asociadas al Autoconocimiento y Autocuidado</p> <p>2.- Diseña Proyecto Comunitario de Autocuidado, utilizando metodologías de Educación Popular.</p> <p>3.- Ejecuta el proyecto con alguna comunidad</p> <p>4.- Entrega un Informe Final del Proyecto realizado donde se incluyen aspectos teóricos, metodológicos y reflexivos del mismo.</p> <p>5.-Entrega Reflexión Individual sobre su experiencia en el curso, vinculadas al Autocuidado.</p>
Estrategias metodológicas	<p>Clases interactivas</p> <p>Talleres</p> <p>Discusión de grupo</p>	
Procedimientos evaluativos	<p>Propuesta (tantos los procedimientos como sus ponderaciones serán acordadas con el curso):</p> <p>Diseño e implementación proyecto (Informe final) 25%</p> <p>Reflexión Individual 25 %</p> <p>Autoevaluación 25%</p> <p>Coevaluación 25%</p>	
Recursos	<p>Data show</p> <p>Fotocopias</p> <p>Papelógrafos</p> <p>Scotch</p> <p>Tijeras</p> <p>Plumones</p> <p>Pegamento</p>	

	Cartulinas Lápices de colores Arcilla Radio Colchonetas
--	--

PLAN DE CLASES

<i>Fecha</i>	<i>Horario</i>	<i>Lugar</i>	<i>Actividades principales</i>	<i>Profesor(es)</i>
13 Agosto	17:30- 19:00	Campus Norte	-----	DDR
20 Agosto	17:30- 19:00	Campus Norte	Concepciones de salud: historia y perspectivas	DDR
27 Agosto	17:30- 19:00	Campus Norte	Cuerpo	DDR
3 Septiembre	17:30- 19:00	Campus Norte	Relaciones de poder	DDR
10 Septiembre	17:30- 19:00	Campus Norte	Autoconocimiento: Taller de Biomapa	DDR y CD
24 Septiembre	17:30- 19:00	Campus Norte	Stress- técnicas de relajación	DDR
1 Octubre	17:30- 19:00	Campus Norte	Redes	DDR
8 Octubre	17:30- 19:00	Campus Norte	Proyectos Comunitarios de Salud Metodologías de Educación Popular (entrega 1 proyecto comunitario)	DDR
22 Octubre	17:30- 19:00	Campus Norte	Diseño Proyecto Comunitario de Autocuidado	DDR
29 Octubre	17:30- 19:00	Campus Norte	Ejecución Proyecto Comunitario de Autocuidado	DDR
5 Noviembre	17:30- 19:00	Campus Norte	Ejecución Proyecto Comunitario de Autocuidado	DDR
12 Noviembre	17:30- 19:00	Campus Norte	Ejecución Proyecto Comunitario de Autocuidado	DDR

19 Noviembre	17:30- 19:00	Campus Norte	Ejecución Proyecto Comunitario de Autocuidado	DDR
26 Noviembre	17:30- 19:00	Campus Norte	Evaluación Proyecto Comunitario de Autocuidado. Presentación 1	DDR
3 Diciembre	17:30- 19:00	Campus Norte	Presentación 2. Cierre	DDR

BIBLIOGRAFÍA:

- CIDE (1998). “Técnicas participativas para la educación popular”. LOM ediciones. Chile.
- De Prado, M. y Charaf, M. (2000). “Relajación creativa”. INDE publicaciones, España.
- Díaz, A., Pérez, V., González, C. y Simon, J. (2004). “Conceptos de enfermedad y sanación en la cosmovisión mapuche e impacto de la cultura occidental”. En revista ciencia y enfermería X (1).
- Freire (1970). Pedagogía del oprimido. Ed. Tierra Nueva. Uruguay. Brasil.
- Magedzo, S. y Cataldo, R. (1992). “Educación, salud y comunidad”. PIIE. Chile.
- O'Brien LM. The neurocognitive effects of sleep disruption in children and adolescents. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am 2009, 4: 813-823
- Silva, J. (1999). “Manual para el autocuidado de los adultos mayores”. PNUD.
- Weinstein (2008). “Autoritarismo o Creatividad social”. Ed. Universidad Bolivariana. Chile.
- Zito, V., (2008). “Conversaciones con Enrique Pichon-Riviére sobre el arte y la locura”. Ed. Cinco. Argentina.

Recursos web:

www.rolfbehncke.cl