

Programa y Planificación de Capacitación Escuela de Salud Universidad O'Higgins

I. Actividad Curricular y Carga Horaria

Nombre del curso		
Técnicas de autocuidado para personas que cuidan		
Total de Horas de Dedicación	Horas Directas	Horas Indirectas
8	8	0
Dirigido a		
Cuidadores y cuidadoras de personas con discapacidad		
Modalidad		
Presencial		
Propósito general del curso		
<p>El propósito de este curso es proporcionar a los y las participantes estrategias para reconocer los problemas asociados a su labor, gestionar sus propias emociones, manejar el estrés y la ansiedad, y organizar su tiempo, promoviendo así el autocuidado y el bienestar general. El objetivo principal es empoderar a los participantes para que tomen un papel activo en su propio bienestar, fomentando prácticas que contribuyan a su salud física, mental y emocional.</p> <p>A través de la exploración del significado de cuidar, la comprensión de la importancia del autocuidado, la realización de autodiagnósticos, el reconocimiento y gestión de las emociones, y la práctica de estrategias de autocuidado los y las participantes estarán mejor preparados para llevar una vida más equilibrada y saludable.</p>		
Resultados de Aprendizaje (RA)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocen la importancia del autocuidado del cuidador(a) e identifican sus emociones. 2. Reconocen y aplican estrategias de autocuidado para reducir el estrés y la ansiedad. 		

II. Antecedentes generales del semestre en curso.

N° Total de Semanas del Curso	Horario / Bloque horario	Horas Semanales	Horas Directas semanales	Horas Indirectas semanales
2	09:00-13:00	4	4	0

Coordinador/a del curso
Escuela de Salud, Claudia Silva
Equipo Docente
Alma Salamé

III. Unidades, Contenidos y Actividades

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
1	Reconocen la importancia del autocuidado del cuidador(a), e identifican sus emociones.	Importancia del autocuidado	1
Contenidos		Indicadores de logro	
1. Qué significa cuidar 2. Por qué es importante el autocuidado 3. Autodiagnóstico 4. Cómo reconocer mis emociones 5. Cómo regular mis emociones		1. Describen sus experiencias como cuidadores(as). 2. Reconocen la importancia del autocuidado. 3. Evalúan su nivel de sobrecarga identificando áreas críticas de su cuidado personal. 4. Identifican sus propias emociones. 5. Aplican estrategias de regulación emocional.	

Número de la Unidad	Resultado de Aprendizaje al que contribuye la Unidad	Nombre de la Unidad	Duración en semanas
2	Aplican estrategias de autocuidado para reducir el estrés y la ansiedad	Técnicas de autocuidado	1
Contenidos		Indicadores de logro	
1. Estrategias de regulación emocional para reducir el estrés y la ansiedad. 2. Emociones displacenteras. 3. Estrategias de comunicación asertiva para pedir apoyo. 4. Tiempo de autocuidado diario.		1. Conocen y aplican técnicas de regulación emocional para reducir el estrés y la ansiedad. 2. Reconocen las emociones displacenteras e identifican estrategias para superarlos. 3. Practican habilidades de comunicación asertiva para pedir ayuda y poner límites.	

	4. Planifican una rutina diaria donde existen espacios de autocuidado.
--	--

IV. Metodologías, Evaluaciones y Requisitos de Aprobación

Metodologías y Recursos de Enseñanza - Aprendizaje	Evaluaciones del Curso y Requisitos de Aprobación
<p>La metodología será de tipo taller, privilegiando la participación activa de las y los participantes. Los módulos incluirán una parte teórica donde se revisarán los conceptos principales del módulo y una parte aplicada, donde las y los participantes puedan realizar ejercicios individuales o grupales para aplicar los contenidos revisados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calificación final con nota mínima de 4,0 en una escala de evaluación de 1 a 7. • 75% de asistencia mínima. <p>Quienes cumplan con ambos requisitos recibirán un certificado de aprobación.</p>

V. Bibliografía

Bibliografía

I. Calendarización de actividades semana a semana

Semana / Fecha*	Contenidos y Metodología	Actividades de evaluación diagnóstica, formativa y/o sumativa
<p>1 10 de mayo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qué significa cuidar 2. Por qué es importante el autocuidado 3. Autodiagnóstico 4. Cómo reconocer mis emociones 5. Cómo regular mis emociones 	<p>Participación en taller (formativa)</p>
<p>2 24 de mayo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estrategias de regulación emocional para reducir el estrés y la ansiedad. 2. Análisis de los sentimientos de culpa. 3. Estrategias de comunicación asertiva para pedir apoyo. 4. Tiempo de autocuidado diario. 	<p>Participación en taller (formativa)</p>