



### Misión de la Escuela de Enfermería.

La Escuela es pionera en la formación de profesionales en Enfermería con una perspectiva humanista, con responsabilidad y compromiso en el proceso de la construcción de la salud de la sociedad costarricense, en las diferentes etapas del desarrollo humano, a partir de la docencia, la investigación y la acción social para promover y generar la calidad de vida en escala individual y colectiva de la población del país.

### Visión de la Escuela de Enfermería.

La Escuela de Enfermería aspira a mantener el liderazgo, en los ámbitos nacional e internacional, en la formación del talento humano con base en el conocimiento y la evidencia científica actualizada en la salud, mediante el diálogo libre y reflexivo. Su pretensión es que este diálogo contribuya con el mejoramiento de la salud de las personas y de la colectividad.

### Propósito:

1. Formar profesionales en Enfermería con capacidad crítica, analítica y comprometida con el mejoramiento de la salud de las personas y de la colectividad para contribuir con el desarrollo de la sociedad.
2. Formar profesionales en Enfermería con excelencia académica y compromiso social para brindar cuidados de calidad y calidez.
3. Integrar acciones de docencia, investigación y acción social que contribuyan a mejorar las condiciones de salud de las personas y la colectividad.
4. Crear estrategias innovadoras en docencia que permitan conservar el liderazgo de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica.
5. Contribuir al desarrollo de la disciplina de Enfermería mediante la investigación que favorezca el pensamiento enfermero.
6. Desarrollar la docencia en Enfermería a través de la educación permanente y la integración docencia servicio.
7. Promover la autoevaluación para favorecer el proceso de mejoramiento continuo de la calidad de la gestión académica.
8. Favorecer el cuidado de las personas a partir de la construcción de una cultura ambiental

## EDUCACIÓN PARA EL AUTOCUIDADO

**Sigla:** EE-0416

**Correquisitos:** Ninguno

**Créditos:** 3

**Ciclo:** I ciclo, 2020

**Horas:** 3h por semana

**Clasificación:** Curso propio

**Modalidad:** Presencial- Teórico

**Profesora:** Karel Malespín Álvarez

## PROGRAMA DE CURSO

### I. Descripción:

Este curso optativo se centra en el principio de que el autocuidado es la contribución constante de una persona a su propia vida y bienestar continuo e incluye a la vez el bienestar de otros miembros de su grupo social.

Considera de especial relevancia la comprensión y el análisis de la educación en salud desde la teoría de Dorothea Orem, la cual propone que para una mejor capacidad de las personas como agentes de su autocuidado es fundamental la educación, entendida como método y sistema de ayuda.

### II. Objetivos.

1. Analizar la relación existente entre las características y necesidades presentes en las personas y las acciones de educación para la salud.
2. Comprender el proceso de aprendizaje según grupos etarios para formular las estrategias educativas, dirigidas desde el enfoque de autocuidado.

### III. Contenidos.

El curso se divide en dos unidades.

#### Unidad 1. Salud, educación y autocuidado.

##### Descripción.

En esta unidad se abordan los conceptos de salud, educación y autocuidado desde la teoría de Dorothea Orem, así como las relaciones y conexiones que son fundamentales para que el estudiantado identifique la importancia que tienen en su futura labor profesional, y en el contexto de la sociedad actual.



**Objetivo educativo:**

1. Analizar los conceptos de salud, educación y autocuidado y su relación con el contexto actual de la sociedad costarricense.
2. Reflexionar e identificar las necesidades propias de autocuidado para la formulación metas en salud y calidad de vida.

**Unidad 2. Estrategias educativas para el autocuidado según grupos etarios.**

**Descripción:**

Esta una permite al estudiantado identificar el abordaje específico que debe darse en los procesos educativos cuando se promueve el autocuidado en población infantil, adolescente, adulta y adulta mayor.

**Objetivos educativos:**

1. Analizar las necesidades educativas según grupos etarios para determinar las mejores estrategias de acción en las poblaciones.

**IV. Metodología.**

Con el fin de facilitar el proceso de enseñanza y el aprendizaje del estudiantado se utilizarán diferentes técnicas didácticas que favorezcan el análisis, la reflexión individual y la participación, como lo son las clases expositivas-participativas, revisión bibliográfica, lecturas dirigidas, sesiones plenarias y trabajos de campo en subgrupos. Se utilizará la plataforma de Mediación Virtual de la UCR para dar continuidad al proceso formativa en la modalidad de bajo virtual.

**V. Evaluación de los Aprendizajes.**

Al ser la evaluación un proceso sistemático, continuo y reflexivo, requiere que el estudiantado y el personal docente lo integren como una práctica permanente para el cumplimiento de los objetivos educativos propuestos. Para efectos de este curso, se espera cumplir con las siguientes actividades de evaluación.

Actividad de evaluación	Porcentaje asignado
1. Presentación de lecturas	10%
2. Implementación de un taller:	
- Trabajo escrito	15%
- Presentación oral	15%
3. Elaboración de material didáctico	30%
4. Proyecto de salud y calidad de vida	30%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>



## Bibliografía.

- Aguirre, E. (2009). Guía para la elaboración de talleres. 1ed. San José: Uruk Editores.
- Navarro Solano, Rodríguez Araya, Hidalgo Montoya. (2013). La mediación pedagógica como una estrategia para la atención educativa de las personas con enfermedad mental en el Programa de Educación Abierta, en el nivel de alfabetización que se imparte en el Hospital Nacional Psiquiátrico Revista Electrónica Educare [en línea] [Fecha de consulta: 21 de febrero de 2017] Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194125789009>>ISSN
- Ramírez, D., Chávez, L. (2012). El concepto de mediación en la comunidad del conocimiento. Sinéctica, 39. Recuperado de [http://www.sinectica.iteso.mx/index.php?cur=39&art=39\\_06](http://www.sinectica.iteso.mx/index.php?cur=39&art=39_06)
- Giraldo, A.; Toro, M.; Macias, A.; Valencia, C.; Palacio, S. (2010). Promoción de la Salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Rev. Hacia la Promoción de la Salud*. Colombia, 2010, 15(1): 128-143.
- Lange, I.; Urritia, M.; Campos, C.; Gallegos, E.; Herrera, L.; Jaimovich, S.; Luarte, M.; Madigan, E.; Fonseca, I. (2006) (2006). Fortalecimiento del autocuidado como estrategia de Atención Primaria en Salud. Organización Panamericana de Salud.
- Orem, D. (1983). **Normas Prácticas en Enfermería**. Madrid: Ediciones Pirámide. De Vincezi, Tudesco. Educación en salud: en la búsqueda de metodologías innovadoras Revista Iberoamericana de Educación ISSN: 1681-5653n.º 49/7 – 25 de junio de 2009 EDITA: Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI). Universidad Abierta Interamericana,
- Rodríguez, Sánchez Álvarez, & Rojas de Chirinos, (2008). La mediación, el acompañamiento y el aprendizaje individual. *Investigación y Postgrado*, 23(2), 349-381. Recuperado en 21 de febrero de 2017, de [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-)
- Hernández M. (2015) AUTOCUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL. En *Revista Salud Bosque*, Volumen 5, Número 2, Págs. 79-88

## Sugerida

Actividades y Programas en Educación para la Salud.

<http://www.cfnavarra.es/ISP/actividades/PROMOSALUD.HTM>

Asociación de Enfermería y Educación para la Salud. <http://www.educacionparalasalud.com>

Educación para la Salud *Recursos para Educadores* <http://www.xtec.es/imarias>

Gómez V. (2002). **Educación para la Salud**. San José: Editorial Universidad Estatal a Distancia.

## VII. Normas del curso:

- Es necesario leer detenidamente el programa del curso. El curso se desarrolla una vez por semana en sesiones de grupo de tres horas de duración.
- Dada la modalidad participativa del curso, la asistencia y la puntualidad a cada clase resulta indispensable para su aprobación.
- Los trabajos escritos y presentaciones orales deben ser entregados en la fecha indicada, de lo contrario obtendrá una nota de 0.
- Las anteriores normas del curso se aplican en cumplimiento del Reglamento de Orden y Disciplina de la Universidad de Costa Rica.