

Curso en línea

TOMANDO CONTROL DE SU SALUD

Objetivo del Curso

Desarrollar habilidades sencillas y fomentar nuevos hábitos para que usted pueda tener un mejor control de su vida y retomar aquellas actividades que más le preocupan.

- El curso se llevará a cabo en la plataforma Zoom.
- Se otorgará constancia al finalizar el curso.

Calendario de Sesiones y Temas

12 de septiembre

- Introducción al taller
- Fatiga y cómo dormir bien
- La conexión mente-cuerpo / Distracción
- Introducción a los planes de acción

19 de septiembre

- Compartir experiencias
- Introducción a la resolución de problemas
- Ejercicio para su salud
- Una alimentación saludable

26 de septiembre

- Compartir experiencias
- Tomar decisiones
- Manejar el dolor
- Ejercicio de resistencia
- Leer las etiquetas de nutrición – Parte I

3 de octubre

- Compartir experiencias
- Mejorando la respiración
- Leer las etiquetas de nutrición – Parte II
- Práctica de ejercicios
- Resolver problemas

10 de octubre

- Compartir experiencias
- Responsabilidades al tomar medicinas
- Preparar un menú saludable
- Manejar la depresión
- Comunicarse con uno mismo

17 de octubre

- Tomando decisiones informadas sobre el tratamiento
 - Trabajando con su equipo de cuidados de salud
 - Imágenes guiadas
 - Compartiendo éxitos y planificando el futuro
-

Notas Adicionales

Cada sesión incluirá actividades prácticas y ejercicios diseñados para ayudar a los participantes a desarrollar un plan de acción personalizado para mejorar su salud y bienestar.

Requisitos para los Participantes

1. Acceso a Internet Estable:

- Los participantes deben contar con una conexión a internet estable que permita el uso de videollamadas a través de Zoom.

2. Dispositivo Compatible:

- Tener acceso a una computadora, laptop, tablet o smartphone con capacidad para conectarse a videollamadas y visualizar contenido digital.

3. Conocimientos Básicos de Tecnología o solicitar ayuda a un familiar:

- Conocer el manejo básico de herramientas digitales como Zoom (descarga e instalación de la aplicación, uso del micrófono, cámara, y funciones básicas de la plataforma).

4. Compromiso de Asistencia:

- Disponibilidad para asistir a todas las sesiones programadas (6 sesiones de 2.5 horas cada una) y participar activamente en las actividades.

5. Espacio Adecuado:

- Disponer de un lugar tranquilo y adecuado para conectarse al curso, donde se minimicen las distracciones y se pueda participar cómodamente.

6. Materiales de Apoyo:

- Contar con cuaderno, pluma y otros materiales para tomar notas y realizar actividades durante el curso.

7. Motivación Personal:

- Tener el deseo de aprender y aplicar nuevos conocimientos para mejorar su salud y bienestar personal, así como disposición para compartir experiencias con el grupo.

8. Aceptación de Normas de Convivencia:

- Aceptar y respetar las normas de convivencia establecidas para el curso, como la puntualidad, el respeto mutuo, y la confidencialidad de las experiencias compartidas por los demás participantes

El curso "Tomando Control de su Salud" (en inglés, **Chronic Disease Self-Management Program, CDSMP**) es un programa educativo desarrollado por la **Universidad de Stanford** en Estados Unidos. Este programa se ha implementado en varias universidades y organizaciones de salud alrededor del mundo debido a su éxito en ayudar a personas con enfermedades crónicas a manejar mejor su salud.

