



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



CENUR
Litoral Norte
Paysandú



UNISA_ ESPACIO DE FORMACIÓN INTEGRAL _

“PROMOCIÓN DE SALUD EN ENTORNOS EDUCATIVOS” Edición 2023

Nombre del EFI: *“PROMOCIÓN DE SALUD EN ENTORNOS EDUCATIVOS”*

Modalidad: Semestral _ 2do Semestre.

Créditos otorgados: 4 (cuatro).

Frecuencia semanal: 2hs.

Carácter de la asignatura: Optativa / Electiva.

Coordinación general del curso:

Asistente Silvia Sabaño (EUTM).

Asistente Yohanna Cabrera (ISEF).

Servicios y Unidades Participantes del área salud del CENUR Litoral Norte:

EUTM -ISEF-NUTRICIÓN -PSICOLOGÍA - UCDI -URE Sede Paysandú.

PROPUESTA EFI

Se propone el desarrollo de actividades de sensibilización en promoción de salud a través de prácticas integrales y de formación en extensión universitaria. Esta propuesta didáctica busca generar instancias de talleres de formación y reflexión con los docentes y estudiantes; con el objetivo de enmarcar las actividades a desarrollar. Facilitar espacios de acciones y de prácticas integrales abordando conocimientos y estrategias pedagógicas para contribuir a la promoción de salud en los entornos educativos. Se prevé la articulación con una institución educativa pública de nuestra ciudad con la cual la Unidad de Extensión viene realizando actividades en conjunto.

En cuanto a los resultados esperados se pretende enmarcar la importancia del proceso de aprendizaje e intercambio de saberes, enfatizando en el empoderamiento de los estudiantes sobre la importancia de transmitir los conocimientos adquiridos como promotores de salud. Asumir el compromiso docente en la creatividad y las propuestas disparadoras metodológicas de enseñanza, como facilitadores para lograr un impacto positivo en la comunidad en pro de generar la autogestión en hábitos saludables en los entornos educativos.

1- OBJETIVOS

Objetivo general

-Contribuir al desarrollo de la promoción y educación en salud en entornos educativos, como estrategia de fortalecimiento a sus comunidades.

Objetivos específicos

- Articular las funciones universitarias, constituyéndose en un proceso integral de sensibilización en los ejes temáticos de la promoción de salud, y a las dimensiones de la extensión, así también como una aproximación a la investigación universitaria.

-Contribuir en el proceso de educación de la autogestión de hábitos saludables, teniendo como eje la participación activa de la comunidad del entorno educativo en habilidades para la vida.

- Procesamiento de la información para generar un producto de sensibilización reflejando la construcción colectiva de hábitos saludables, y de impacto social.

2- CONTENIDOS

Módulo 1. *Extensión e Integralidad en la Udelar. Construcción histórica y conceptualización de la extensión y la integralidad universitaria, y el devenir de los Espacios de Formación Integral (EFI).*

Módulo 2. *Salud Pública. Promoción de salud. Determinantes de la salud.*

Módulo 3. *Comunicación y salud.*

Módulo 4. *Alimentación Saludable, en el día a día.*

Módulo 5. *Promoción de las pausas activas, como hábito de vida saludable en el entorno laboral incorporando la importancia y los beneficios de la actividad física regular. Promoción en posturas adecuadas y gestión del espacio laboral.*

Módulo 6. *Metodologías expresivas para la Promoción de salud (aspectos psicosociales).*

3- METODOLOGÍA

La configuración metodológica para el desarrollo del curso se propone a partir de una distribución entre encuentros presenciales en modalidad taller, con énfasis en la participación e intercambio entre pares y con docentes; profundizando los contenidos en actividades prácticas específicas.

Se propondrá la reflexión sobre esta articulación a través de talleres, dinámicas grupales y otros recursos didácticos que se focalicen sobre el análisis crítico de conceptos claves y sobre la aproximación a diversas miradas sobre la importancia de la promoción de salud en entornos educativos.

El curso contará con un espacio en plataforma Eva interior.

4- CRONOGRAMA

Fecha	Actividad	Docente /s
Miércoles 16 agosto	*Hablemos de Extensión Universitaria. * Presentación de la Propuesta EFI 2023.	Fernanda Américo Silvia Sabaño Yohanna Cabrera
Miércoles 23 agosto	*Presentación Programa UNISA. *Agente Promotor de salud. *Comunicación y salud.	Integrantes del Equipo Gestor UNISA Victoria Laggaxio Mónica Cabrera <i>(Acompañamiento de 1 estudiante de Cooperación Institucional en Psicología)</i>
Miércoles 30 agosto	*Salud Pública. *Promoción de salud. *Determinantes de la salud. *Entorno educativo y salud.	Carla Palermo Silvia Sabaño Lucía Thomas <i>(Acompañamiento de 1 estudiante de Cooperación Institucional en Psicología)</i>
Miércoles 6 de setiembre	- Situación actual en relación a la alimentación y nutrición en el país. - Mirada sistémica de la alimentación. - Conceptos claves sobre alimentación saludable.	Silvia Betancor Rosina Salsamendi <i>(Acompañamiento de 1 estudiante de Cooperación Institucional en Psicología)</i>
Miércoles 13 de setiembre	*Pausas Activas. *Posturas Laborales. *Evaluaciones ergonómicas por puesto de trabajo.	Yohanna Cabrera Sebastián Contreras Agustina Osorio Adriana Oleschuk <i>(Acompañamiento de 1 estudiante de Prácticas avanzadas en Psicología)</i>
Miércoles 20 de setiembre	* Metodologías expresivas para la Promoción de salud.	Delia Bianchi Flavia Vique <i>(este espacio se trabajará desde la Practica de la Licenciatura en psicología)</i>
Miércoles 27 de setiembre	- Barreras y facilitadores para lograr una alimentación saludable.	Silvia Betancor Rosina Salsamendi

	<p>- Estrategias para mejorar la alimentación de las personas en el día a día.</p> <p>- Planificación de intervención con funcionarios y docentes.</p>	<i>(Acompañamiento de 1 estudiante de Cooperación Institucional en Psicología)</i>
Miércoles 4 de octubre	<p>* Pausas Activas.</p> <p>* Posturas laborales.</p> <p>* Métodos de evaluación de riesgo postural.</p> <p>* Elaboración de herramienta de recolección.</p>	<p>Yohanna Cabrera Sebastián Contreras Agustina Osorio Adriana Oleschuk</p> <p><i>(Acompañamiento de 1 estudiante de Cooperación Institucional en Psicología)</i></p>
Miércoles 11 de octubre	<u>Taller</u> : Presentación de la Propuesta a funcionarios TAS de la sede que participarán de las instancias prácticas.	Equipo docente y estudiantes integrantes del EFI.
Miércoles 18 de octubre	<u>Taller</u> : Alimentación; con convocatoria abierta a los funcionarios TAS de la sede.	<p>Silvia Bentancor Rosina Salsamendi</p> <p>(Participación del equipo docente y estudiantes).</p>
Miércoles 25 de octubre	<u>Taller</u> : Preparación de productos de difusión.	<p>Victoria Laggaxio Mónica Cabrera</p>
16 al 27 de octubre	<p>Trabajo a campo.</p> <p>Se trabajará con los funcionarios TAS de la sede En 3 Ejes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pausas Activas. • Posturas y cuidados en ambiente laboral. • Alimentación saludable en el entorno educativo. 	<p>Docentes referentes de cada eje Estudiantes EFI.</p>
30 oct al 15 de noviembre	*Preparación del dispositivo Feria como herramienta educativa de difusión en salud.	El equipo docente referente de cada módulo; guiará y evaluará el proceso de trabajo de los estudiantes en conjunto con los docentes de Unidad de Comunicación.

	*Participación en centro educativo (fecha a definir).	Actividad coordinada con la UE de la sede.
Jueves 16 de noviembre	Feria estudiantil de salud.	Exposición de los diferentes productos logrados en el proceso. Convocatoria abierta a participar a todos los servicios del Cenur litoral Norte.
Viernes 17 de noviembre	Cierre EFI – Evaluación-entrega de certificados.	

5- CARGA HORARIA

Horas presenciales	16 horas Teóricas 14 horas Taller 12 horas Practicas
Horas no presenciales	18 horas en EVA

6- FORMAS DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN DEL CURSO

La aprobación del curso se logra:

- Con la asistencia al 80 % de las clases.
- Con el cumplimiento de las actividades que se planteen en plataforma EVA.
- Con realización de un parcial; obligatorio, presencial, de modalidad múltiple opción.
- Con la entrega de un producto de difusión en promoción en salud a ser evaluado en el marco de la Feria estudiantil de Salud del Cenur Litoral Norte.

7- BIBLIOGRAFÍA

Extensión e Integralidad

Bralich, J. (2009) Una mirada histórica a la extensión universitaria. En: Extensión en Obra. Experiencias, reflexiones, metodologías y abordajes en extensión universitaria. Programa de Formación en Extensión del Servicio Central de Extensión y Actividades en el Medio, UdelaR.

https://eva.fic.udelar.edu.uy/pluginfile.php/18274/mod_resource/content/1/Una%20mirada%20hist%C3%B3rica%20a%20la%20extensi%C3%B3n%20universitaria.%20En%20Extensi%C3%B3n%20en%20Obra.pdf

Tomasino, H.; Rodríguez, N. (2011) Tres tesis básicas sobre extensión y prácticas integrales en la Universidad de la República. En: Integralidad: tensiones y perspectivas. Cuadernos de Extensión N°1. Comisión Sectorial de Extensión y Actividades en el Medio, UdelaR.

<https://www.extension.udelar.edu.uy/blog/books/cuadernos-de-extension-no-1-integralidad-tensiones-y-perspectivas/>

Soto, G.; Piedracueva, M. (2022) Reseña del proceso de institucionalización de la extensión universitaria en la Udelar. En: Integralidad revisitada: abordajes múltiples y perspectivas. Programa APEX, Unidad Regional de Extensión, CENUR Litoral Norte, UdelaR.

<http://www.unorte.edu.uy/sites/default/files/Integralidad%20revisitada%20Abordajes%20m%C3%BAltiples%20y%20perspectivas%20APEX%20URE%20Litoral%20Norte.pdf>

Iribarne, P. (2022) Producción de conocimiento en la integralidad y curricularización de la extensión. En: Integralidad revisitada: abordajes múltiples y perspectivas. Programa APEX, Unidad Regional de Extensión, CENUR Litoral Norte, UdelaR.

<http://www.unorte.edu.uy/sites/default/files/Integralidad%20revisitada%20Abordajes%20m%C3%BAltiples%20y%20perspectivas%20APEX%20URE%20Litoral%20Norte.pdf>

Promoción de salud

-**De Lellis, M. Interlandi, C, Marino, S. (2015)** Capítulo 1: Introducción a la Salud Pública como área de conocimiento y de la acción. En: Perspectivas en salud pública y salud mental. CABA: Nuevos Tiempos.

-**Calatayud, F. M. (2009)**. Una mirada al campo de la salud y la enfermedad. En Introducción a la psicología de la salud (pp. 13-49). Buenos Aires: Koyatún. 3.

- **Gil, P. (2008)** Capítulo 1. La salud y sus determinantes. Concepto de medicina preventiva y salud pública. Medicina preventiva y salud pública (11a. ed.). Barcelona: Elsevier.

Comunicación y Salud

Alberich, T. et al. (2009) Metodologías participativas. Manual. Observatorio Internacional de Ciudadanía y Medio Ambiente Sostenible. Madrid.

García, A., et al., (2009) "Caminos... Guía en comunicación saludable". Proyecto Uruguay Saludable - MSP. Montevideo.

Kaplún, Gabriel (2007) "La comunicación comunitaria en América Latina". En Díaz, Bernardo (org.) Medios de Comunicación. El escenario iberoamericano. pp. 311-320. Ariel, Madrid.

Ergonomía

Luis Rueda Peláez (2006). Principio de la biomecánica. España

M. Rodríguez Jouvencel (1994), Ergonomía del trabajo aplicada a la medicina del trabajo. Ediciones Días Santos S.A Madrid(España)

Pausas activas

-Bernui Contreras, M. (2013). Programa Pausa Activa para fortalecimiento del personal no docente de la Universidad Peruana Unión, año 2012. Estrategias para el cumplimiento de la misión, 10(2), 8 – 25. Recuperado de <file:///D:/Users/Usuario/Downloads/443-535-1-PB.pdf>

-Corcuera Maradiegue, M. (2016). Eficacia de la implementación de un programa de Pausas Activas en la disminución de síntomas músculo-esqueléticos en trabajadores administrativos de una empresa de servicios de saneamiento. (Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, Perú). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/563/corcuera_mm.pdf?sequence=1&isAllowed

-Ibáñez Asto, A. S. (2019). Pausa activa y clima laboral en áreas académicas y administrativas de la Universidad Peruana Unión, 2018. Revista Científica De Ciencias De La Salud, 12(1). <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i1.1202>

-Crisorio, R. (2015). La educación física que viene. En R. Crisorio (Coord.), Ideas para pensar la educación del cuerpo. La Plata: EDULP.
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.385/pm.385.pdf>

- UNISA (2023) libro "Promoción de Salud en la Universidad. Claves en la Interdisciplina y la Integralidad".

Alimentación

Ministerio Salud Pública. (2013). 2a Encuesta nacional de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles.
Disponible en: http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/2DA_ENCUESTA_NACIONAL_final2_digital.pdf

Ministerio Salud Pública. (2016). Guía alimentaria para la población uruguaya. Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-la-poblacion-uruguaya>

HLPE. (2017). La nutrición y los sistemas alimentarios. Un informe del Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial, Roma

Psicología

Arroyo, H. (2018). El movimiento de universidades promotoras de la salud. Rev Bras Promoç Saúde, 31(4): 1-4, out./dez., 2018.

Bianchi, D.; Rodriguez, A. Estudio preliminar. Extensión instrumento didáctica de la universidad. de Juan Carlos Carrasco (Uruguay, 2009) En Erreguerena, F. (Coord.) (2023) Textos Clave de la Extensión Crítica Latinoamericana y Caribeña

Morales, F. y Vique, F. (2015). Programa UNISA Paysandú. Investigación y Desarrollo para una Universidad Saludable. 2015-2017. En: Morales Calatayud, F. (coord.) (2022). Promoción de salud en la universidad: claves en la interdisciplina y la integralidad. Universidad de la República, Uruguay

Vique Bonino, F. Morales, F. (2020) Cap. 3 Otras modalidades de formación académica-profesional en promoción de la salud a nivel transversal en diversos campos profesionales/disciplinarios- pp.191-201. En Gallardo, C.; Arroyo, H.; Martínez, A. Marco Competencial en Promoción y Educación para la Salud: Experiencias Iberoamericanas. Ed. Dickinson, Madrid.

Vique, F.; Baiz, J. (2022). Programa UNISA: Los inicios de las Universidades Promotoras de Salud en Uruguay. En: Morales Calatayud, F. (coord.). Promoción de salud en la universidad: claves en la interdisciplina y la integralidad. Universidad de la República, Uruguay