



Departamento de **Acompañamiento a la Formación del Estudiante**

PROGRAMA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE GUERRERO DE EDUCACION SUPERIOR.

PRESENTACION

En México, la formación profesional de licenciatura se desarrolla entre los 18 y 25 años de edad, etapa de la vida difícil por ser transición entre la adolescencia y la adultez, expuesta a diferentes riesgos por sus características. En esta época los jóvenes suelen salir del hogar y del lugar de residencia para continuar su preparación o para buscar trabajo. Con conductas susceptibles de modificar a través de la educación, como una estrategia en la conservación de la salud, vista como un proyecto de vida.

En 1982, la OMS definió el autocuidado como las actividades de salud no organizadas y a las decisiones de la salud tomadas por individuos, familia, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc.; comprende la automedicación, el auto tratamiento, el respaldo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un “entorno natural”, es decir, en el contexto normal de la vida cotidiana de las personas.

La teoría del autocuidado de Dorothea Orem, define el autocuidado como una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

La adolescencia y la juventud son momentos de la vida en el que las conductas de riesgo son la mayor parte de las causas que originan lesiones, trastornos de salud, secuelas y en oportunidades hasta la muerte en ambos sexos, por otra parte, es en esta etapa donde se van definiendo la mayor parte de las prácticas que determinan las opciones y estilos de vida en los que se sustentan la autoconstrucción de la salud.

El trabajo con estudiantes universitarios en la promoción de la salud no es tarea fácil, debido a que éstos tienen arraigados los estilos de vida modernos. Además, existen factores que influyen en la calidad de vida de estos jóvenes como son la lejanía con la búsqueda de una pareja.



Departamento de **Acompañamiento a la Formación del Estudiante**

JUSTIFICACION

El autocuidado de la salud debe ser promovido y aplicado por cada una de nosotros pues es la forma por la cual se hace la prevención de procesos patológicos que alteran el continuo de salud, que pueden conllevar al desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas e incluso incapacidad que afectan directamente la calidad de vida en todos los aspectos (físicos, psicológicos, espirituales y sociales).

Cuando somos jóvenes y nos alejamos de nuestras familias, ya sea por motivos de estudio o trabajo, debemos responsabilizarnos de nosotros mismos, y es quizás en esta etapa, que muchos de estos cuidados pierden importancia o simplemente dejamos de practicarlos por falta de tiempo.

En esta fase, y por motivos que atribuimos en general al estrés y a la presión social de nuevas amistades, aumenta el consumo de cigarrillos, alcohol, y nos atrevemos a probar otro tipo de drogas como la marihuana; se va de fiesta en fiesta para liberar tensiones, descansamos mal, dejamos de lado el deporte, caminamos poco, pasamos horas frente a un computador, muchas veces haciendo nada. Todas estas se identifican como conductas de riesgo, ya que exponen la salud de los jóvenes a graves perjuicios.

Respondiendo a los indicadores de los CIEES en la formación integral del estudiante y a las competencias del Modelo Educativo, Cognitivas, Meta cognitivas, Sociales, Informática o Informacional.

El presente programa está dirigido a la Comunidad Estudiantil de educación superior, que se desarrollara a través de conferencias y talleres enfocados a el autocuidado como una práctica consiente, voluntaria, inteligente, responsable y autónoma estas actividades con la participación de: Centro de integración juvenil (Chilpancingo, Acapulco), Dirección de Salud municipal, clínica, de salud emocional (Chilpancingo), Clínicas Universitarias (Chilpancingo Acapulco), Dirección de servicios estudiantiles (departamento de cultura física y recreación), Coordinación de protección civil, Dirección de cultura (departamento de formación y actividades culturales). Asumamos que ¡LA SALUD ES TRASMISIBLE!



Departamento de **Acompañamiento a la Formación del Estudiante**

OBJETIVO GENERAL

Impulsar y fortalecer la participación de los estudiantes universitarios, en el desarrollo de acciones de promoción de la salud, educación para la salud, autocuidado, para mantener, mejorar o recuperar la salud, el bienestar y la calidad de vida a nivel individual y colectivo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Impulsar la creación de una cultura del Autocuidado de la salud por medio de campañas informativas, que fomenten la responsabilidad personal en los estudiantes para cuidar su propia salud.
- Promover actividades de recreación y apoyo entre tutores pares, que desalienten el consumo de alcohol y drogas.
- Mantener un espacio institucional de trabajo colaborativo instituciones de salud y la UAGro para la atención psicológica.
- Promover actividades que fomenten el aprecio por las diversas expresiones de la cultura, el arte, el deporte, que propicien la convivencia entre los jóvenes universitarios

ACCIONES

Las acciones se realizarán, través de Conferencias, talleres, presentaciones o capacitaciones. En coordinación y colaboración con las siguientes dependencias: Centro de integración juvenil (Chilpancingo, Acapulco), Dirección de Salud municipal, clínica, de salud emocional (Chilpancingo), Clínicas Universitarias (Chilpancingo Acapulco), Dirección de servicios estudiantiles (departamento de cultura física y recreación), Coordinación de protección civil, Dirección de cultura (departamento de formación y actividades culturales).



Departamento de
**Acompañamiento a la
 Formación del Estudiante**

ACCIONES	DEPENDENCIAS
Promoción de la salud y medidas para evitar el uso y consumo de sustancias adictivas: alcohol, tabaco y otras drogas.	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Integración Juvenil. • Secretaria de Salud Municipal.
Asesoría y promoción de una mejor salud psicosocial emocional mediante la orientación y servicios de apoyo para: Toma de decisiones y manejo de emociones. <ul style="list-style-type: none"> ➤ manejo de conductas depresivas, ➤ manejo en situaciones de ansiedad ➤ Manejo del estrés, ➤ Prevención sobre la violencia intrafamiliar, ➤ Prevención violencia en el noviazgo, ➤ Intento suicida 	<ul style="list-style-type: none"> • Clínicas Universitarias UAGro. • Clínica de Salud Emocional. • Centro de integración Juvenil. • Secretaria Municipal.
Educación para fomentar la cultura de promoción y prevención de accidentes en espacios universitarios	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación de Protección Civil.
Capacitación de primeros auxilios en caso de accidentes en los espacios universitario	<ul style="list-style-type: none"> • DAFE. • Coordinación de Protección Civil.
Orientación de activación física: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sedentarismo ➤ hábitos de ejercitación 	<ul style="list-style-type: none"> • Departamento de cultura física y recreación. Orientación nutricional y alimentaria. • Unidades académicas de Lic. En Nutrición de la UAGro.
Orientación sobre espacios saludables	<ul style="list-style-type: none"> • Departamento de formación y actividades culturales