

Curso Electivo: Bienestar y Autocuidado de Estudiantes de la Udelar

Objetivo: Brindar a los estudiantes de grado de la Udelar un marco conceptual y práctico que motive el cuidado de su salud y bienestar y del equipo del que forma parte, previniendo las consecuencias negativas del estrés relacionado con el estudio y el trabajo. Se enfatizará el autocuidado como una herramienta clave para la prevención del malestar y el fomento del bienestar integral.

Objetivos específico:

Generar un ámbito de trabajo interdisciplinario, conformado por estudiantes de varias carreras de la Udelar, incluyendo carreras del área de la salud y de otras disciplinas en las cuales el proporcionar cuidados sea un elemento central causante de demandas psicológicas altas en los profesionales.

En este contexto, los estudiantes, no sólo desarrollarán competencias de autocuidado relacionadas con su práctica sino que, también, comprenderán las circunstancias que afectan el bienestar y la salud de otras profesiones, en un ámbito de reflexión compartida.

Contenidos temáticos

Módulo 1: Comprensión de los Factores que Promueven Bienestar y Aquellos que Implican un Riesgo para la Salud

1. **Importancia del cuidado de la salud y bienestar**
 - Razones para cuidar la propia salud y la de los compañeros.
 - Impacto del bienestar en el desempeño académico y profesional.
 - Introducción al concepto de autocuidado y su relevancia en la salud.
2. **Factores que promueven el bienestar y aquellos que generan malestar**
 - Determinantes del bienestar: físicos, mentales, laborales, sociales y espirituales.
 - Identificación de factores de riesgo para la salud y estrategias de mitigación.
 - Estrategias de autocuidado para prevenir el agotamiento y mejorar la calidad de vida.
3. **Relación entre el bienestar del equipo de salud y la calidad asistencial**
 - Seguridad del usuario y calidad de atención.
 - Humanismo en la medicina y su impacto en la práctica clínica.
 - Estrategias de autocuidado en equipos de salud para mejorar el desempeño y la seguridad del usuario.
4. **Evaluación del impacto del estudio y trabajo en la salud**
 - Epidemiología de la salud mental y el consumo de sustancias en la Universidad de la República. Principales dimensiones conocidas en estudiantes de Udelar. Uso y consumo de sustancias en estudiantes. Últimos datos.
 - Métodos de evaluación y autopercepción del estrés.
 - Indicadores de desgaste profesional y estrategias de monitoreo.
 - Autoconocimiento y autoevaluación como herramientas de autocuidado.
5. **Ética, cultura y valores de autocuidado**

- Responsabilidad del autocuidado
- Alineación de valores institucionales y personales
- Resolución de conflictos

Módulo 2: Acciones para Prevenir el Malestar y Promover el Bienestar

- Estrategias individuales y grupales para el autocuidado**
 - Estrategias para prevenir el consumo de sustancias.
 - Manejo del tiempo y organización del estudio y trabajo.
 - Estrategias de regulación emocional y resiliencia.
 - Hábitos saludables para el bienestar físico y mental.
 - Técnicas de mindfulness y relajación aplicadas al autocuidado.
- Intervenciones a nivel de unidades clínicas y servicios asistenciales**
 - Cultura organizacional y su impacto en el bienestar.
 - Prevención del burnout en entornos clínicos asistenciales.
 - Espacios de autocuidado dentro de las organizaciones de salud.
- Acciones institucionales para la promoción de la salud en el entorno universitario y profesional**
 - Programas de apoyo y políticas de bienestar institucional.
 - Promoción del trabajo en equipo y liderazgo saludable.
 - Fomento de iniciativas de autocuidado dentro del ámbito académico y profesional.
- Acciones de autocuidado en situaciones de violencia**
 - Usuario y familiares violentos
 - Violencia en el entorno y trauma
 - Violencia en el equipo de trabajo
- Evaluación y cierre.**

Metología de la enseñanza:

- 10 actividades de 2 horas en la que alternan 10 horas de presentaciones teóricas y 10 horas de actividades de taller
- El Módulo I se hará en modalidad virtual por plataforma zoom
- El Módulo II se hará con formato híbrido (virtual y presencial) para facilitar la participación de estudiantes del Interior.

Logros esperados del aprendizaje

Finalizado el curso, los estudiantes el curso podrán:

- identificar los factores de riesgo para la salud relacionados con el trabajo, en especial de salud mental,
- proponer estrategias para modificar esos factores de riesgo y, a la vez, contribuir a generar factores de protección,
- comprender mejor la importancia de su autocuidado como futuros profesionales dedicados al cuidado de otras personas,

- de modo que, como egresados, se conviertan en referentes de bienestar en los entornos en los cuales se desempeñarán y, a su vez, puedan desarrollar ellos mismos su profesión con disfrute y alegría.

Periodicidad: Bi anual

Duración del curso: 10 semanas

Fecha probable de inicio: martes, 2 de setiembre, de 14 a 16 horas.

Cupos disponibles y método de selección:

50 estudiantes de la carrera de doctor en Medicina por curso. En caso de que se supere este número se recurrirá al sorteo por parte de Bedelía.

Además, se otorgará un cupo para 20 estudiantes de Facultad de Veterinaria y 20 para la Facultad de Enfermería.

Número de créditos: 3 créditos.

Evaluación del curso:

- Participación activa en actividades: teóricas y talleres. Para la aprobación se requeriría que asistencia al 80 % de las actividades
- Reflexiones escritas al final de cada módulo sobre la aplicación de conceptos aprendidos.
- Desarrollo de un plan de autocuidado basado en los contenidos del curso que será calificado como tarea final.
- Se considera que la preparación de las tareas de evaluación insumirán 15 horas de trabajo.

Población objetivo:

Estudiantes que tengan aprobado los siguientes cursos:

UC	Código	Curso
15	M4PNA	Medicina en el Primer Nivel de Atención
16	M4BCP	Bases Científicas de la Patología
17	M4PED	Pediatría
18	M4GYN	Ginecología Y Neonatología

Equipo docente:

- Prof.Adj. Lic.Psic. Mercedes Viera. Unidad Académica de Psicología Médica
- Prof.Adj. Lic. Psic. Paul Ruiz Santos. Facultad de Veterinaria
- Prof. Agda. Dra. Fernanda Nozar. Unidad Académica Ginecotología A. Hospital de la Mujer. Centro Hospitalario Pereira Rossell.
- Ex Prof. Ac.Dr. Juan J. Dapuetto. Director, Fundación Bienestar de Profesionales de la Salud.

- Ex Prof. Adj. Mag. Eloísa Klasse. Directora Ejecutiva Fundación Bienestar de Profesionales de la Salud.

Unidad académica del curso: UA Ginecotocología A. Hospital de la Mujer. Centro Hospitalario Pereira Rossell. Prof. Dr. Leonel Briozzo.

Referente: Prof. Agda. Dra. Fernanda Nozar