

## PROGRAMA DE CURSO

**Nombre de la asignatura:**

Primeros auxilios para  
mantener mi salud

**Clasificación:**

Libre

**Área de disciplina:****Seriación:**

Ninguna

**Antecedentes Académicos:**

A partir de la tercera etapa

**Ubicación**

Modalidad Flexible

**No. de horas**

HT: 30    HP: 15    TH: 45

**Créditos:**

CT: 4    CP: 1    TC: 5

**Requisito:****PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO:**

Crear espacios de reflexión para la búsqueda de medidas, acciones y compromisos para la creación de ambientes saludables y primeros auxilios que favorezcan el desarrollo de estrategias de autocuidado.

**CONTENIDO DEL CURSO:**

1. Percepción y control de la salud
2. Protección a la salud
3. Primeros auxilios
4. Pautas de conducta
5. Motivación para el cambio de conducta

## **ESTRATEGIAS GENERALES:**

- Sensibilizar a los estudiantes para el logro del autocuidado.
- Propiciar la reflexión entre los estudiantes acerca de los beneficios que les traería un cambio de conducta a corto, mediano y largo plazo, lo cual se verá reflejado en su calidad de vida.
- Motivar a los estudiantes para la creación de redes de apoyo para promover el autocuidado.
- Favorecer la reflexión grupal en torno a la importancia de tener conductas saludables en su vida diaria.
- Favorecer la creación de ambientes de aprendizaje mediante técnicas expositivas y demostrativas.
- Propiciar en el alumno espacios de reflexión que permitan a los estudiantes la comprensión y la distinción conceptual de los factores de riesgo que afectan a la salud.
- Demostrar a través de los modelos anatómicos, las técnicas y procedimientos más utilizados ante una emergencia.
- Favorecer el desarrollo de habilidades técnicas para efectuar procedimientos de primeros auxilios mediante el trabajo con listas de cotejo.

Nombre de la asignatura:

Primeros auxilios para mantener mi salud  
60 horas

Semestre:

Duración:

## Unidad I Percepción y control de la salud

### Propósito de la unidad:

Que los y las estudiantes reconozcan los diferentes aspectos de la salud y la enfermedad para de esta manera adoptar estilos de vida saludables.

### Contenido de la unidad:

1. Encuadre, Diagnóstico individual y grupal de factores de riesgo
2. Salud y enfermedad
3. Estado de salud, creencias y modelos de conducta
4. Conductas de la enfermedad
5. Tendencias actuales de salud
6. El sistema de salud
7. El equipo de salud
8. Importancia de la comunicación entre el equipo de salud
9. Derecho a la salud

### Estrategias de la unidad:

- Sensibilizar a los estudiantes para el logro del autocuidado.
- Propiciar la reflexión entre los estudiantes acerca de los beneficios que les traería un cambio de conducta a corto, mediano y largo plazo, lo cual se verá reflejado en su calidad de vida.
- Motivar a los estudiantes para la creación de redes de apoyo para promover el autocuidado.
- Favorecer la reflexión grupal en torno a la importancia de tener conductas saludables en su vida diaria.
- Favorecer la creación de ambientes de aprendizaje mediante técnicas expositivas y demostrativas.
- Propiciar en el alumno espacios de reflexión que permitan a los estudiantes la comprensión y la distinción conceptual de los factores de riesgo que afectan a la salud.
- Demostrar a través de los modelos anatómicos, las técnicas y procedimientos más utilizados ante una emergencia.
- Favorecer el desarrollo de habilidades técnicas para efectuar procedimientos de primeros auxilios mediante el trabajo con listas de cotejo.

Nombre de la asignatura:

Primeros auxilios para mantener mi salud

Semestre:

Duración:

6 horas

## Unidad II Protección a la salud

### Propósito de la unidad:

Los estudiantes valoraran la importancia de tener y fortalecer conductas de salud que promuevan el autocuidado individual, familiar y colectivo.

### Contenido de la unidad:

1. Prevención de la transmisión de microorganismos
2. Importancia de un ambiente seguro
3. Padecimientos crónicos
4. Defensas normales del cuerpo
5. Factores que afectan el riesgo de infección
6. Fases de un proceso infeccioso

### Estrategias de la unidad:

- Sensibilizar a los estudiantes para el logro del autocuidado.
- Propiciar la reflexión entre los estudiantes acerca de los beneficios que les traería un cambio de conducta a corto, mediano y largo plazo, lo cual se verá reflejado en su calidad de vida.
- Motivar a los estudiantes para la creación de redes de apoyo para promover el autocuidado.
- Favorecer la reflexión grupal en torno a la importancia de tener conductas saludables en su vida diaria.
- Favorecer la creación de ambientes de aprendizaje mediante técnicas expositivas y demostrativas.
- Propiciar en el alumno espacios de reflexión que permitan a los estudiantes la comprensión y la distinción conceptual de los factores de riesgo que afectan a la salud.
- Demostrar a través de los modelos anatómicos, las técnicas y procedimientos más utilizados ante una emergencia.
- Favorecer el desarrollo de habilidades técnicas para efectuar procedimientos de primeros auxilios mediante el trabajo con listas de cotejo.

Nombre de la asignatura:

Primeros auxilios para mantener mi salud

Semestre:

Duración:

30 horas

### Unidad III Primeros Auxilios

#### Propósito de la unidad:

Construir conocimientos y desarrollar habilidades para identificar situaciones de urgencia y aplicar las medidas inmediatas que apoyen la conservación de la salud, evitando riesgos y complicaciones.

#### Contenido de la unidad:

1. Signos vitales
2. Accidentes producidos por fuego
3. Accidentes producidos por inmersión (Maniobras de Heimlich)
4. Accidentes producidos por objetos
5. Accidentes producidos por traumatismos
6. Curaciones
7. Aplicaciones de frío y calor
8. Vendajes
9. Inyecciones
10. Intoxicaciones por alimentos
11. Intoxicaciones por insectos
12. Intoxicaciones por planta
13. El botiquín de primeros auxilios

#### Estrategias de la unidad:

- Sensibilizar a los estudiantes para el logro del autocuidado.
- Propiciar la reflexión entre los estudiantes acerca de los beneficios que les traería un cambio de conducta a corto, mediano y largo plazo, lo cual se verá reflejado en su calidad de vida.
- Motivar a los estudiantes para la creación de redes de apoyo para promover el autocuidado.
- Favorecer la reflexión grupal en torno a la importancia de tener conductas saludables en su vida diaria.
- Favorecer la creación de ambientes de aprendizaje mediante técnicas expositivas y demostrativas.
- Propiciar en el alumno espacios de reflexión que permitan a los estudiantes la comprensión y la distinción conceptual de los factores de riesgo que afectan a la salud.
- Demostrar a través de los modelos anatómicos, las técnicas y

procedimientos más utilizados ante una emergencia.

- Favorecer el desarrollo de habilidades técnicas para efectuar procedimientos de primeros auxilios mediante el trabajo con listas de cotejo.

Nombre de la asignatura:

Primeros auxilios para mantener mi salud

Semestre:

Duración:

1 hora

#### Unidad IV Pautas de conducta.

##### Propósito de la unidad:

Construir conocimientos acerca de las diferentes pautas de conducta socialmente aceptadas como sanas para tener calidad de vida.

##### Contenido de la unidad:

1. Estilos de vida
2. Calidad de vida

##### Estrategias de la unidad:

- Sensibilizar a los estudiantes para el logro del autocuidado.
- Propiciar la reflexión entre los estudiantes acerca de los beneficios que les traería un cambio de conducta a corto, mediano y largo plazo, lo cual se verá reflejado en su calidad de vida.
- Motivar a los estudiantes para la creación de redes de apoyo para promover el autocuidado.
- Favorecer la reflexión grupal en torno a la importancia de tener conductas saludables en su vida diaria.
- Favorecer la creación de ambientes de aprendizaje mediante técnicas expositivas y demostrativas.
- Propiciar en el alumno espacios de reflexión que permitan a los estudiantes la comprensión y la distinción conceptual de los factores de riesgo que afectan a la salud.
- Demostrar a través de los modelos anatómicos, las técnicas y procedimientos más utilizados ante una emergencia.
- Favorecer el desarrollo de habilidades técnicas para efectuar procedimientos de primeros auxilios mediante el trabajo con listas de cotejo.

Nombre de la asignatura:

Primeros auxilios para mantener mi salud

Semestre:

Duración:

2 horas

## Unidad V Motivación para el cambio de conducta

### Propósito de la unidad:

Conocer la importancia del proceso de cambio de conducta y seguir un plan de acción para llevar a cabo el cambio.

### Contenido de la unidad:

1. Ejercicio físico
2. El cuidado de la salud a través de la alimentación

### Estrategias de la unidad:

- Sensibilizar a los estudiantes para el logro del autocuidado.
- Propiciar la reflexión entre los estudiantes acerca de los beneficios que les traería un cambio de conducta a corto, mediano y largo plazo, lo cual se verá reflejado en su calidad de vida.
- Motivar a los estudiantes para la creación de redes de apoyo para promover el autocuidado.
- Favorecer la reflexión grupal en torno a la importancia de tener conductas saludables en su vida diaria.
- Favorecer la creación de ambientes de aprendizaje mediante técnicas expositivas y demostrativas.
- Propiciar en el alumno espacios de reflexión que permitan a los estudiantes la comprensión y la distinción conceptual de los factores de riesgo que afectan a la salud.
- Demostrar a través de los modelos anatómicos, las técnicas y procedimientos más utilizados ante una emergencia.
- Favorecer el desarrollo de habilidades técnicas para efectuar procedimientos de primeros auxilios mediante el trabajo con listas de cotejo.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Asunción de actitudes respetuosas ante las diferentes formas de pensar y sentir de las personas
- Apreciación por la vida
- Asumir la responsabilidad de tus acciones en la aplicación de primeros auxilios.
- Valorar cada una de las situaciones que se presenten, reconociendo los límites personales y del entorno.
- Colaborar con un equipo de trabajo para la aplicación de primeros auxilios
- Destreza en la aplicación de técnicas y procedimientos de primeros auxilios
- Mostrar seguridad al aplicar técnicas y procedimientos.
- Respeto de los criterios metodológicos en la construcción, redacción y presentación de sus trabajos realizada.
- Interés por las actividades de indagación y la reflexión
- Respeto por el código ético.

### ACREDITACIÓN:

1. Listas de cotejo para técnicas y procedimientos	50%
2. Participación	10%
3. Autoevaluación al finalizar cada unidad	20%
4. Trabajo final: Análisis y plan de vida a seguir	20%

### MATERIALES DIDACTICOS

- Material de curación
- Modelos anatómicos
- Cinta métrica
- PC
- Proyector
- Báscula
- Baumanómetro
- Estetoscopio
- Material impreso
- Papelería
- Glucómetro
- Lancetas
- Torundas
- Alcohol
- Vendas
- Termómetro
- Material de curación
- Jeringas
- Glucómetro



## **BIBLIOGRAFÍA**

- (1) Anderson, B., Funnel M. (2005). The art of empowerment. Histories and Strategies for diabetes educators. EUA: American Diabetes Association.
- (2) Guía de autocuidado, automonitoreo + ejercicio + alimentación. (2007). Programa Nutre y Mueve tu vida.
- (3) Kozier, B. Erb, G. y Olivieri, R. (1993). Enfermería Fundamental. Conceptos, procesos y práctica. Tomo 1 y 2. Madrid: Interamericana-Mc Graw Hill.
- (4) Material de apoyo, módulo de ejercicio físico Dr. Roman (2008).
- (5) Santos, M. (1998). Salud Pública, promoción de la salud y educación para la salud en, Rodríguez G., Rojas M. La Psicología de la salud en América Latina. México: UNAM.