

CURSO VIRTUAL

Consejería para el cambio de comportamiento:

Promoviendo estilos de vida saludables

14.^a edición

PROGRAMA

GENERAL



DESARROLLO DE
RECURSOS HUMANOS
INCAP



Curso virtual

“Consejería para el cambio de comportamiento: promoviendo estilos de vida saludable”

PROGRAMA GENERAL

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, se está viviendo una transición epidemiológica alarmante, ya que según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ desde 1975 a la fecha del informe, se ha triplicado la prevalencia de obesidad en el mundo, en el 2016 el 39% de adultos tenían sobrepeso y el 13% eran obesos y a la misma fecha 41 millones de niños menores de cinco años presentaban sobrepeso u obesidad. Parte del problema radica en la práctica de hábitos no saludables, lo cual aunado al exceso de peso predisponen a las personas a sufrir de ciertos tipos de enfermedades no transmisibles² que deterioran la calidad de vida y estado de salud.

Como resultado de esta situación, se han diseñado estrategias mundiales para la prevención de sobrepeso y obesidad, que se traduce también en la prevención de otras enfermedades consecuencia de hábitos no saludables. Entre las estrategias que se plantean se encuentra la promoción de estilos de vida saludables, para lo cual es indispensable cambios de comportamiento humanos que contribuyan a sustituir hábitos dañinos por prácticas saludables que contribuyan a prevenir o retardar el apareamiento de enfermedades y que quienes ya padecen de alguna enfermedad puedan controlar sus efectos secundarios y retardar el apareamiento de sintomatología o condiciones que deterioren su estado.

De aquí radica la importancia de que los profesionales de la salud, desarrollen o fortalezcan competencias para aplicar procesos de consejería para el cambio de comportamiento, ya que son ellos quienes tienen el primer contacto con las personas e incluso son ellos mismos quienes muchas veces dan un diagnóstico clínico. Durante las consultas, realizan estrategias de intervención que ayuden a las personas a examinar la compleja interacción de los factores que determinan sus comportamientos saludables; que ultimadamente, resultan en decisiones orientadas a un cambio de estilo de vida.

¹ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

² Las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumonopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes.

Considerando la importancia del tema, el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá –INCAP- pone a disposición de los profesionales de la salud el curso virtual “**Consejería para el cambio de comportamiento: promoviendo estilos de vida saludable**”, en el cual se brindarán los elementos básicos de comunicación y consejería para promover cambios conductuales en los individuos que atienden.

El propósito del curso es contribuir a fortalecer los conocimientos y habilidades de comunicación y consejería del profesional de la salud que le permitan desarrollar intervenciones factibles y pertinentes para motivar a las personas que atiende a adoptar, cambiar y mantener comportamientos saludables.

COMPETENCIAS

Al finalizar el curso, el profesional de salud estará en la capacidad de:

1. Comprender el proceso completo que conlleva a una persona a desarrollar ciertos comportamientos y la modificación de los mismos tomando en cuenta la dinámica que se desarrolla entre cerebro, emociones, cognición y comportamiento.
2. Aplicar habilidades de comunicación y herramientas de consejería durante la consulta que sean pertinentes de acuerdo con la persona atendida y la etapa de cambio de comportamiento en la que se encuentra.
3. Diseñar un plan de consejería adecuado, factible y pertinente para promover el cambio de comportamiento en su ámbito laboral.

DESCRIPCIÓN

Este curso tiene una duración de 11 semanas en el cual se incluye un período de inducción y cuatro unidades temáticas en las cuales se aborda la comunicación y consejería como procesos para promover el cambio de comportamiento. A continuación, se detalla el programa académico:

Unidad	Contenidos	Duración
	Inducción al uso del Aula Virtual	1 semana
1. Introdutoria	Estilos de vida saludables <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son? • Grupos objetivos • Factores que influyen en los estilos de vida saludables • Recomendaciones 	2 semanas

Unidad	Contenidos	Duración
	<p>Neurociencia aplicada a la toma de decisiones, aprendizaje y comportamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El procesamiento de la información • Cerebro y emociones • Conducción de las emociones • La motivación • El proceso de toma de decisiones 	
2. El cambio cognitivo y de comportamiento	<p>Cognitivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • El proceso de cognición • Distorsión cognitiva • Reestructuración cognitiva • Fases de la modificación cognitiva • Otras técnicas de consejería • Autoeficacia • Modelo de recaídas <p>Comportamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etapas y procesos del cambio de comportamiento • Modelos y teorías del cambio 	2 semanas
3. La comunicación para el cambio de comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> • La comunicación • Proceso de comunicación efectiva • Modelo de comunicación interpersonal • Comunicación verbal y no verbal • Habilidades de comunicación • Habilidades de negociación 	2 semanas
4. Consejería para el cambio de comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Fases del proceso de consejería • Características y habilidades del consejero • Uso de herramientas para la consejería 	4 semanas

METODOLOGÍA

La metodología es 100% virtual con un modelo educativo centrado en el alumno que favorece la participación activa, análisis crítico de la información y la construcción colaborativa del aprendizaje.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje se incluyen actividades sincrónicas y en su mayoría asincrónicas que permiten al participante programar su tiempo para el desarrollo de las actividades, además se contará con acompañamiento tutorial para apoyar en la resolución de dudas, promover la participación y análisis crítico, así como calificar y dar realimentación a las actividades.

La dedicación de estudio del curso es de diez horas semanales las cuales se pueden distribuir durante los días de la semana según su disponibilidad de tiempo.

EVALUACIÓN

La aprobación del curso requiere una nota mínima de **70 puntos** que el participante irá acumulando con la entrega y participación en diferentes actividades de aprendizaje programadas, evaluación inicial y final.

CERTIFICACIÓN DE APROBACIÓN

Los participantes que cumplan con la nota de aprobación obtendrán el certificado del curso acreditado por el INCAP con el aval de la Escuela de Estudios de Postgrado de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala –USAC–.

REQUISITOS TECNOLÓGICOS

Los interesados en participar deben considerar, contar con los siguientes recursos:

1. Contar con una computadora y acceso a internet estable y confiable para acceder a las actividades del curso con una velocidad mínima de internet de 512 MB.
2. Conocimiento básico del sistema operativo de su computadora (Windows 7 o el sistema OS 9 para MAC)
3. Conocimientos básicos de software y otras utilidades como lo son:
 - Programas de computación que manejan documentos de texto, hojas de cálculo y presentaciones de diapositivas.
 - Correo electrónico
 - Internet y buscadores.

FECHA DE INICIO

- **24 de julio de 2024**
(Fecha sujeta a reprogramación si no se llena el cupo mínimo para el curso).

COORDINACIÓN Y GESTIÓN ACADÉMICA

Norma Alfaro

Licenciada en Nutrición egresada de INCAP/Universidad de San Carlos de Guatemala, con una maestría en nutrición y alimentación con énfasis en sistemas alimentarios. Durante 29 años fue Jefe del Departamento de Dietética del Centro Médico Militar; docente y directora de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad del Valle de Guatemala, durante 6 años. Actualmente es Jefa del Departamento Técnico de Desarrollo de Recursos Humanos del INCAP, en donde ha dirigido procesos regionales de formación y capacitación en los niveles de maestría y técnico en modalidad presencial, apoyó a la gestión académica de

diversos programas de formación en nutrición e iniciativas de articulación universitaria, desarrolla la coordinación y gestión del Aula virtual del INCAP y procesos de e-learning.

Karla Toca

Licenciada en Nutrición, egresada de la Universidad del Valle de Guatemala. Actualmente en maestría en dirección estratégica. Certificada en Coaching Nutricional de validez internacional por Nutritional Coaching. Fue profesora auxiliar de más de diez asignaturas en la Universidad del Valle, destacan: Bioquímica, Química Orgánica, Evaluación del Estado Nutricional, Dietética y Análisis Sensorial de Alimentos. Inició como funcionaria del INCAP desde el año 2013 en el Centro de Investigación del INCAP para la Prevención de Enfermedades Crónicas (CIIPEC) como residente en investigación. Actualmente labora en el Departamento Técnico de Desarrollo de Recursos Humanos del INCAP en donde participa en procesos de elaboración y revisión de documentos técnicos, así como planificación, coordinación y ejecución de diferentes procesos educativos a distancia y presenciales.

Gustavo Arroyo

Licenciado en Nutrición egresado de la Universidad de San Carlos de Guatemala -USAC-, posee una Maestría en Gestión Integral del Riesgo de la Universidad San Pablo de Guatemala, con experiencia en programas comunitarios privados de nutrición, salud y educación materno infantil. Es capacitador del Proyecto Esfera. Estudiante del postgrado de la Especialización en Educación en Medios Virtuales de la Organización de Estados Iberoamericanos, cuenta con estudios en Ingeniería en Sistemas, formación en diseño instruccional y tutoría para e-learning, manejo de herramientas de autor, software nutricional y ofimática. Funcionario del INCAP desde el 2011, y lleva a cabo actividades de edición y desarrollo tecnológico de materiales, documentos y objetos de aprendizaje para entornos virtuales de aprendizaje.