**OFERTA DE TALLERES DE ENFERMERÍA**

| **TALLER N°1**  "Primeros Auxilios: Cómo actuar con seguridad en situaciones de emergencia" | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:  Presencial |
| Propósito: Actuar de forma segura, responsable y eficaz frente a situaciones de emergencia de salud brindando primeros auxilios dentro del entorno universitario o en su vida cotidiana. | | | |
| Dominios de competencia:   * Reconoce los signos y síntomas de las emergencias más comunes (desmayos, convulsiones, alergias, paro cardiorrespiratorio, entre otros). * Ejecuta correctamente las medidas básicas de primeros auxilios en situaciones de emergencia frecuentes. * Actúa con seguridad y sin poner en riesgo la propia integridad durante una emergencia. * Activa de manera oportuna los sistemas de emergencias. * Identifica cuándo es oportuno actuar y cuándo no. * Promueve una actitud preventiva y de autocuidado ante situaciones de riesgo. | | | |
| Contenidos :   1. Introducción a los primeros auxilios  * ¿Qué son los primeros auxilios? * Importancia de una atención inmediata y segura  1. Evaluación de la situación  * Evaluación de la seguridad * Evaluación de la víctima (estado de conciencia, respiración, pulso) * Activación del sistema de emergencia (cómo y cuándo pedir ayuda)  1. Atención en situaciones de emergencia frecuentes (Desmayos o pérdida de conciencia, convulsiones, heridas o cortes, quemaduras, caídas, crisis de angustia, obstrucción de la vía aérea, paro cardiorrespiratorio). 2. Reconocimiento de un paro cardiorrespiratorio 3. Reanimación Cardiopulmonar (RCP básica) 4. Uso del seguro de accidente escolar | | | |

| **TALLER N°2**  "Enfermedades respiratorias: Un enfoque preventivo" | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 sesiones de clases (4 horas pedagógica) | MODALIDAD:  Presencial |
| Propósito: Adquirir conocimientos básicos y prácticos sobre la prevención de enfermedades respiratorias comunes, para promover el autocuidado, la identificación temprana de síntomas para adoptar medidas de protección individual y colectiva. | | | |
| Dominios de competencia:   * Reconocer los signos y síntomas más comunes de las enfermedades respiratorias. * Comprende las causas y vías de transmisión de las enfermedades respiratorias. * Reconocer la importancia de las campañas de vacunación como estrategia de prevención. * Aplica acciones preventivas para evitar el contagio y propagación de enfermedades respiratorias. * Identifica cuándo es oportuno o no asistir a servicios de Emergencias. * Conoce y promueve el autocuidado y el cuidado comunitario. | | | |
| Contenidos :   1. Introducción a las enfermedades respiratorias.  * Sistema respiratorio * Definición de las enfermedades respiratorias * Clasificación de las enfermedades respiratorias  1. Enfermedades más comunes y sus síntomas. 2. Vías de transmisión de las enfermedades respiratorias. 3. Prevención y autocuidado.  * Lavado de manos * Uso de mascarilla * Higiene respiratoria * Vacunación  1. Importancia de la vacunación 2. Cuidados para la recuperación de la salud  * Reposo * Hidratación y alimentación * Medicamentos * Signos y síntomas de alerta. | | | |

| **TALLER N°3**  “Alcohol y Drogas: Impacto, Riesgos y Prevención” | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:  Presencial |
| Propósito: Reflexionar sobre los efectos del consumo de alcohol y drogas en la salud física, mental y social, promoviendo la adopción de conductas preventivas en el contexto universitario. | | | |
| Dominios de competencia:     * Identifica las sustancias psicoactivas más comunes. * Reconoce los efectos y consecuencias físicas, psicológicas y sociales del consumo de alcohol y drogas. * Identifica los principales tipos de sustancias y sus riesgos asociados. * Comprende los factores de riesgo relacionados con el consumo problemático. * Evalúa críticamente mitos y creencias comunes sobre el consumo de alcohol y drogas. * Desarrolla habilidades para la toma de decisiones informadas y responsables respecto al consumo de sustancias. * Conoce los recursos y estrategias de prevención disponibles dentro y fuera de la Universidad. * Promueve conductas saludables y apoya a pares que puedan estar en riesgo o necesiten ayuda. | | | |
| Contenidos:   1. Tipos de drogas  * Definición de drogas * Definición de adicción * Definición de las sustancias psicoactivas  1. Efectos del alcohol y drogas en el organismo  * Efectos inmediatos y a largo plazo  1. Factores de Riesgo 2. Consecuencias sociales y legales 3. Estrategias de prevención del consumo 4. Recursos de ayuda y apoyo existentes dentro y fuera de la Universidad. | | | |

| **TALLER N°4**  “Vendajes e inmovilizaciones: Conocimientos básicos para actuar con seguridad” | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:  Presencial |
| Propósito: Desarrollar estrategias para el uso adecuado de vendajes e inmovilizaciones, para actuar de manera segura y eficaz ante situaciones de emergencia que lo requieran. | | | |
| Dominios de competencia:   * Comprende la importancia de un buen vendaje o inmovilización. * Identifica los diferentes tipos de vendajes e inmovilizaciones. * Conoce cuándo aplicar un vendaje o inmovilización según el tipo de lesión (esguinces, fracturas, luxaciones, heridas, etc.). * Aplica técnicas básicas de vendaje de manera segura y eficaz, evitando complicaciones por una mala técnica. | | | |
| Contenidos:   1. Introducción a los primeros auxilios  * Definición y principios básicos de primeros auxilios.  1. Lesiones que requieren vendajes o inmovilización y su clasificación. 2. Síntomas comunes y señales de alarma que requieren inmovilización y vendaje. 3. Materiales Básicos para vendajes e inmovilización. 4. Técnicas de vendaje 5. Técnicas de inmovilización  * Principios para inmovilizar correctamente. * Uso de férulas o elementos improvisados (revistas, palos, cartón). * Inmovilización de extremidades superiores e inferiores. * Recomendaciones para no agravar lesiones.  1. Seguridad en la aplicación de la inmovilización y vendaje. | | | |

| **TALLER N 5**  “Glicemia y Presión Arterial: Lo esencial para prevenir y actuar” | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:  Presencial |
| Propósito: Desarrollar herramientas básicas para el autocuidado y la actuación oportuna frente a situaciones de emergencia en la vida cotidiana, previniendo alteraciones en la glicemia y presión arterial. | | | |
| Dominios de competencia:   * Comprende qué es la glicemia y presión arterial y su importancia para la salud. * Identifica los rangos normales de glicemia y presión arterial. * Reconoce los síntomas más comunes que se presentan por alteraciones de glicemia y presión arterial. * Aplica las acciones correctas de primeros auxilios para cada emergencia asociada. * Aplica correctamente el uso de equipos como el glucómetro y tomador de presión arterial. | | | |
| Contenidos:   1. Glicemia y presión arterial.  * Definición de glicemia y presión arterial. * Función en el organismo y su importancia para la salud. * Enfermedades crónicas asociadas.  1. Valores normales de glicemia y presión arterial 2. Signos y síntomas de alerta 3. Uso de equipos de medición para el control. 4. Autocuidado, prevención y hábitos de vida saludable para mantener una buena calidad de vida. | | | |

| **TALLER N°6**  “Primeros auxilios en lesiones comunes" | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:  Presencial |
| Propósito: Aplicar medidas de primeros auxilios que favorezcan una atención adecuada, en situaciones de heridas, quemaduras, picaduras o mordeduras. | | | |
| Dominios de competencia:   * Reconoce los tipos de heridas y quemaduras más frecuentes y su clasificación según gravedad. * Identifica las acciones correctas e incorrectas frente al manejo inicial de heridas, quemaduras, picaduras y mordeduras. * Aplica correctamente medidas de primeros auxilios según el tipo de lesión. * Comprende el impacto fisiológico de las heridas y quemaduras en el organismo. * Reconoce los elementos básicos necesarios para conformar y mantener un botiquín de primeros auxilios adecuado. | | | |
| Contenidos:   1. Introducción a las heridas y quemaduras  * Definición de herida y quemadura. * Clasificación * Causas comunes  1. Signos y Síntomas  * Reconocimiento de signos y síntomas según el tipo y gravedad * Identificación de signos y síntomas de infección  1. Manejo Inicial y primeros auxilios de heridas, quemaduras, picaduras y mordeduras 2. Cuidados posteriores y prevención. 3. Elementos básicos y mantenimiento de un botiquín de primeros auxilios básico. | | | |

| **TALLER N°7**  “Autocuidado Solar: Protege tu piel y previene complicaciones” | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:  Presencial |
| Propósito: Desarrollar herramientas básicas para la prevención del daño solar, fomentando el autocuidado y la detección temprana de signos de alerta de cáncer de piel. | | | |
| Dominios de competencia:   * Comprende los riesgos de la exposición excesiva al sol para la salud de la piel. * Identifica los efectos inmediatos y a largo plazo de la sobreexposición solar. * Identifica los signos y síntomas de una insolación. * Comprende la importancia del autocuidado solar como medida de prevención. * Aplica medidas adecuadas de protección solar en su vida diaria. * Distingue los signos de daño solar en la piel y cuándo buscar atención médica. | | | |
| Contenidos:   1. Introducción al autocuidado solar  * La piel y su función * Definición de radiación ultravioleta  1. Riesgos de la exposición solar excesiva  * Quemaduras solares * Deshidratación * Envejecimiento prematuro * Manchas solares * Cáncer de piel  1. Importancia del cuidado de la piel. 2. Medidas de prevención y protección  * Uso correcto del protector solar * Vestimenta protectora * Lentes de sol y sombrero * Hidratación adecuada  1. Horarios seguros de exposición solar 2. Beneficios y complicaciones de la exposición solar. 3. Signos y síntomas de alerta en la piel. | | | |

| **TALLER N°8**  “Enfermedades Gastrointestinales: Prevención y autocuidado para todos” | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:  Presencial |
| Propósito: Adquirir hábitos de higiene, alimentación saludable y autocuidado en la vida diaria. | | | |
| Dominios de competencia:   * Reconoce las enfermedades gastrointestinales más frecuentes, sus causas y factores de riesgo. * Identifica los signos y síntomas de alerta asociados a cuadros gastrointestinales. * Reconoce las medidas básicas de prevención. * Evalúa hábitos personales que puedan favorecer trastornos digestivos. * Comprende la importancia de no automedicarse y de consultar a un profesional de salud ante síntomas persistentes o severos. | | | |
| Contenidos:   1. Introducción a las definiciones de las enfermedades gastrointestinales.  * El impacto de las enfermedades gastrointestinales en la salud y la calidad de vida.  1. Enfermedades gastrointestinales más frecuentes (gastritis, gastroenteritis, síndrome de intestino irritable, etc.). 2. Factores de riesgo asociados y riesgos de la automedicación. 3. Signos y síntomas de alerta. 4. Medidas de prevención y autocuidado. 5. Reconocimiento de síntomas persistentes o graves. | | | |

**OFERTA DE TALLERES DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA**

| TALLER N°1: "TOMA DE DECISIONES INFORMADAS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA" | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:  Presencial |
| Propósito: Desarrollar competencias personales y sociales para la toma de decisiones informadas, autónomas y responsables en el ámbito de la salud sexual y reproductiva, fortaleciendo el respeto por los derechos humanos, la equidad de género y el bienestar integral. | | | |
| Dominios de competencia:  · Reconoce conceptos fundamentales de salud sexual y reproductiva desde una perspectiva de derechos, salud pública y equidad.  · Identifica factores personales, sociales y culturales que inciden en las decisiones sexuales y reproductivas.  · Desarrolla habilidades para tomar decisiones autónomas sobre su cuerpo, relaciones y proyecto de vida, con base en información veraz y científica.  · Fomenta la expresión respetuosa de opiniones, emociones y límites personales en el contexto de relaciones afectivas y sexuales.  · Reconoce recursos disponibles en el sistema de salud para el acceso a servicios de orientación, anticoncepción y prevención de ITS. | | | |
| Contenidos:  1. Definición de salud sexual según la OMS.  2. Enfoque de derechos humanos, género e inclusión.  3. Relevancia en el desarrollo integral y bienestar.  4. Reconocimiento de mitos y creencias infundadas.  5. Consentimiento y límites personales.  6. Centros de salud, consejerías, línea telefónica de salud sexual.  7. Derecho a recibir atención confidencial y sin discriminación | | | |

| TALLER N° 2 : “MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y TOMA DE DECISIONES INFORMADAS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA” | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:  Presencial |
| Propósito: Tomar decisiones informadas y responsables sobre el uso correcto de los métodos anticonceptivos. | | | |
| Dominios de competencia:  1. Reconoce los distintos métodos anticonceptivos existentes y sus mecanismos de acción.  2. Diferencia los métodos según su efectividad, duración, uso y reversibilidad.  3. Comprende la importancia del uso correcto y constante de los métodos anticonceptivos para la prevención de embarazos no planificados y enfermedades de transmisión sexual.  4. Identifica los canales de acceso a los métodos anticonceptivos en el sistema público de salud.  5. Desarrolla habilidades para la toma de decisiones informadas en el contexto de la salud sexual y reproductiva.  6. Promueve el respeto a la autonomía, el consentimiento informado y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos. | | | |
| Contenidos:  1. Introducción a la salud sexual y reproductiva.  2. Tipos de métodos anticonceptivos.  - Métodos hormonales: orales, inyectables, implantes, parches.  - Métodos de barrera: condón masculino y femenino.  - Dispositivos intrauterinos (DIU y SIU).  - Métodos permanentes: ligadura de trompas y vasectomía.  - Métodos naturales y coito interrumpido.  3. Efectividad y uso correcto de los métodos anticonceptivos.  4. Acceso gratuito a métodos anticonceptivos en el sistema de salud público.  5. Consejería en salud sexual: confidencialidad, consentimiento y acompañamiento. | | | |

| TALLER N° 3: “PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL: INFORMACIÓN, CONCIENCIA Y AUTOCUIDADO” | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:  Presencial |
| Propósito:  Tomar decisiones informadas en el ejercicio de la sexualidad y el uso adecuado de métodos de protección prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS). | | | |
| Dominios de competencia:  1. Reconoce las ITS más prevalentes, sus formas de transmisión, signos y síntomas, complicaciones y tratamientos disponibles.  2. Aplica medidas efectivas de prevención de ITS, incluyendo el uso correcto del condón y el acceso a la atención de salud sexual.  3. Desarrolla la capacidad de decidir de forma autónoma y consciente sobre el ejercicio de su sexualidad, considerando riesgos y consecuencias.  4. Identifica servicios de salud pública donde puede acceder a testeo, consejería, tratamientos y vacunas preventivas (como la del VPH o Hepatitis B).  5. Promueve relaciones basadas en el respeto, el consentimiento mutuo y la comunicación clara sobre prácticas sexuales seguras. | | | |
| Contenidos:  1. Definición de las ITS.  2. Principales ITS en la población joven.  3. Medidas de prevención eficaces.  4. Signos y síntomas de alerta.  5. Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva**.** | | | |