

AUTOCUIDADO EN ACCIÓN

¿DE QUÉ SE TRATA EL CURSO?

Autocuidado en Acción, es un curso que está incluido como parte de la asignatura de biología. Su duración es de 7 semanas correspondientes al segundo periodo escolar. En ese tiempo, harán parte de un grupo dinámico de estudiantes que desarrollará actividades apoyadas en las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) y enfocadas en el aprendizaje colaborativo y estrategias de pensamiento crítico.

DIRIGIDO A:

Autocuidado en Acción se ha diseñado pensando en jóvenes que anhelan conocer más sobre cómo cuidarse y valorarse a sí mismos. Jóvenes valientes e intrépidos dispuestos a cuestionar su propio actuar en relación a su salud sexual



y reproductiva (SSR). Jóvenes comprometidos en su trabajo individual y en equipo, quienes dediquen aproximadamente 5 horas semanales para tomar parte del curso: 3 en clase y 2 en casa.

¿CÓMO FUE DISEÑADO EL CURSO Y QUIÉN LO VA A DIRIGIR?

Este curso fue diseñado en el 2014 e inicios del 2015. Inició como parte de un proyecto de la asignatura MAIA (Moderación de Ambientes Interactivos de Aprendizaje) de la Maestría en Educación de la Universidad de los Andes. El curso se encuentra bajo la dirección de Diana Karina Rojas Briñez, Bióloga, Especialista en Pedagogía y docente del área de Ciencias Naturales de la Institución Educativa Ismael Santofimio Trujillo.

Además, se debe destacar que el curso se basa en la metodología para el rediseño de cursos desarrollada por Galvis Panqueva y Pedraza Vega (2012), de manera que en este curso se desea que los jóvenes logren comprensión de los conceptos fundamentales, los apliquen en la solución de problemas auténticos y lo hagan mediante trabajo centrado en indagación, colaboración y uso de tecnologías para apoyar el aprendizaje. También, se espera que el conocimiento sea generado por los jóvenes, siendo la docente quién facilita la generación del conocimiento.

PROPÓSITO DEL CURSO

En este curso se fomentarán comportamientos de autocuidado en relación con la salud sexual y reproductiva (SSR), esto permite tomar decisiones autónomas y responsables sobre su cuerpo, así como un estado general de bienestar físico, emocional y social.



Al finalizar el curso cada participante será consciente de que:

- La comprensión de los Derechos Humanos Sexuales y Reproductivos (DHHR) permite tomar decisiones autónomas frente a la vida sexual, considerando el bienestar propio y el de los demás.
- La comprensión de la sexualidad, su funcionamiento biológico y el de la reproducción, permite identificarse a sí mismo y reconocerse como una persona vulnerable a situaciones de riesgo en relación a la salud sexual y reproductiva.
- Es necesario adoptar comportamientos de autocuidado en términos de la salud sexual y reproductiva, esto garantiza un estado bienestar general en su vida.

LO QUE SE ESPERA DE LOS PARTICIPANTES:

Se espera que cada estudiante que haga parte del curso:

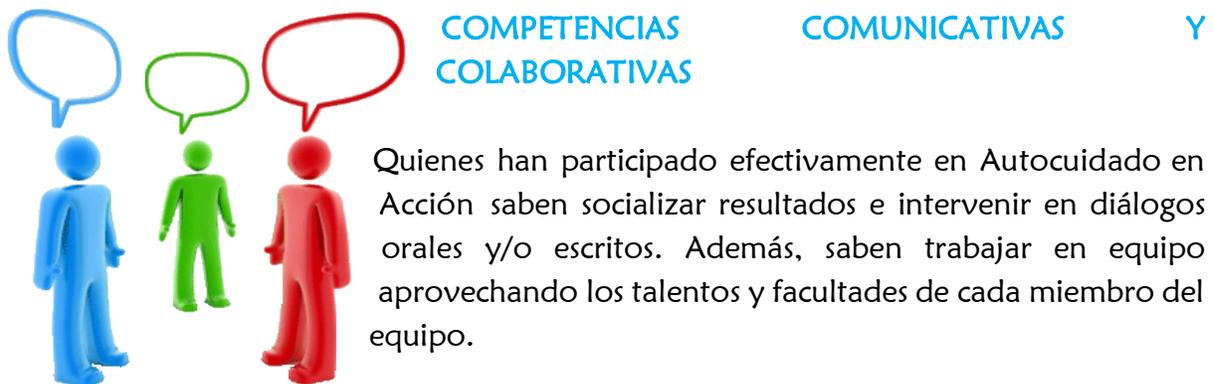
- Realice las actividades individuales en casa. Estas consistirán en realizar lecturas u observar videos, a partir de los cuales se deben diligenciar tablas de seguimiento que serán llevadas a la clase y organizadas en una *carpeta de evidencias*. Unas pocas actividades individuales serán realizadas en clase: autobiografía y plan de vida.
- Participe grupalmente y en forma respetuosa (sin groserías, palabras en doble sentido o apodos) en el *Conversatorio*, es decir un espacio en la red, específicamente en VoiceThread para discutir y construir conocimiento en forma colaborativa.
- Desarrolle las actividades en clase en forma grupal: discusiones, cuestionarios, observación de animaciones, caricaturas, póster, video-clips, dibujos, entre otros.

COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN EN “AUTOCUIDADO EN ACCIÓN”

En Autocuidado en Acción se desarrollan cuatro tipos complementarios de competencias, a saber:

COMPETENCIAS EN CIENCIAS NATURALES

Los que terminen exitosamente el curso Autocuidado en Acción, saben formular explicaciones posibles, con base en el conocimiento cotidiano, lecturas y videos para contestar preguntas; establecer relaciones y proponer respuestas a sus preguntas comparándolas con las de otras personas y con referentes teóricos; sustentar sus respuestas con diversos argumentos; y analizar las implicaciones de los comportamientos de autocuidado en relación a la salud sexual y reproductiva.



COMPETENCIAS EN HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

La participación efectiva en Autocuidado en Acción desarrolla y mejora las habilidades de los participantes, en lo que se relaciona con el uso del correo electrónico, buscadores en internet, Paint, Power Point, Windows Movie Maker, Toondoo y VoiceThread en las actividades de aprendizaje.

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Lo aprendido en Autocuidado en Acción se espera que permita a los estudiantes: escuchar activamente a sus compañeros y compañeras, reconocer sus puntos de vista, compararlos y modificar lo que piensa ante argumentos más sólidos; cumplir su función cuando trabaja en grupo y respetar las funciones de las demás personas; identificar y aceptar diferencias en las formas de vivir, pensar, solucionar problemas o aplicar conocimientos; informarse para participar en discusiones sobre temas de interés general en ciencias.

PROGRAMA DE MAIA “AUTOUIDADO EN ACCIÓN”

Autocuidado en Acción se lleva a cabo a lo largo de 7 semanas, con dedicación efectiva de aproximadamente 5 horas por semana a actividades académicas (3 en clase y 2 en casa). La tabla **Programación de Actividades de “Autocuidado en Acción”** que

acompaña a este syllabus detalla qué se hace por semana a lo largo del curso. Algunas de las actividades tienen asociada una rúbrica o criterio de valoración.

REGLAS DE JUEGO

Las reglas de juego que deben cumplir los estudiantes que participen en el curso Autocuidado en Acción son las siguientes:



REGLA 1: PREDOMINAN LAS ACTIVIDADES EN CLASE, PERO HAY ACTIVIDADES EN CASA

Quienes toman parte en Autocuidado en Acción tienen acceso a computadores en las clases. De esta manera, participan activamente y aprovechan al máximo el tiempo. Sin embargo, algunas actividades que requieren computador e internet se hacen extra-clase, teniendo en cuenta que todos los estudiantes pueden acceder a estos recursos (en sus hogares, con conocidos o amigos o en un café internet).

REGLA 2: HAY QUE CUIDAR LOS RECURSOS DEL COLEGIO

Debido a que los estudiantes utilizan computadores y la sala audiovisual de la Institución Educativa para participar en el curso, deben cuidarlos como si fueran propios. Hay un dicho que dice “lo que es de todos no es de nadie”, pero en este caso no se cumple, si algún computador se daña por mal uso, el grupo que lo utiliza no podrá volver a trabajar en ese equipo y se verán afectados en el desarrollo del curso, así como afectarán a todos los estudiantes de la Institución Educativa. Los participantes reciben y entregan en buen estado los computadores, si se encuentran descargados conectan el cargador el tiempo necesario para que no se afecte la batería, si se utilizan memorias USB, estas deben estar formateadas y escaneadas apenas se introduzcan al computador, no se consume ningún tipo de alimento o bebida en la sala audiovisual. Igualmente antes de salir de la audiovisual deben organizar sus sillas y entregar los computadores apagados con los cargadores enrollados.

REGLA 3. ES NECESARIO OÍR A LOS DEMÁS Y RESPETARLOS

En una comunidad uno se debe sentir a gusto como miembro, de otro modo no participa. De las cosas que hacen diferencia y le permiten a uno sentirse a gusto es saber que a uno lo oyen respetuosamente y opinan sobre lo que uno aporta. De esta manera, el curso se mantendrá saludable si cada uno de sus miembros no se limita a imponer sus opiniones, sino que desarrolla el hábito de seguir las discusiones y de aportar en ellas tomando en cuenta lo que dicen otros. Además, si no se realizan otras actividades

en clase ajenas a lo estipulado y no hay burlas, apodos o malos tratos entre los estudiantes.

REGLA 4. LOS ESTUDIANTES SON RESPONSABLES DE SU PROPIO APRENDIZAJE

En Autocuidado en Acción, la docente o facilitadora, apoyará el proceso de aprendizaje. Sin embargo, su labor no será de dictar la clase o explicar los temas, sino de apoyar el trabajo de los estudiantes. Por ese motivo, los estudiantes no esperan que la docente les diga que opinar, que escribir o como participar, sino que ella interviene cuando es necesario hacer alguna aclaración o focalización de las actividades. Por tal motivo, los estudiantes participan sin necesidad de presionarlos, son comprometidos y dinámicos.

REGLA 5. HAY QUE MARCAR EL RITMO DE TRABAJO

Las actividades de aprendizaje en Autocuidado en Acción están diseñadas para realizarse en clase y en casa o extra-clase. En la mayoría de los casos las actividades en clase son grupales, por lo cual los estudiantes desde un inicio se concentran en el desarrollo de la actividad, discuten y llegan a conclusiones grupales. Si los estudiantes no tienen un ritmo de trabajo en clase, no alcanzarán a terminar las actividades y su desempeño y aprendizaje se verán afectados. Por otro lado, para las actividades en casa que incluyen lecturas, observación de videos y desarrollo de tablas de seguimiento, los estudiantes establecen un ritmo diario de trabajo acorde a sus compromisos y necesidades. Cuando no hay ese ritmo, se corre el riesgo de dejar todo para último momento y no llegar preparado a la clase.

METODOLOGÍA

Este curso se ha diseñado para promover en los estudiantes comportamientos de autocuidado en términos de la salud sexual y reproductiva (SSR). Entendiendo estos como las formas en las que se procede que evitan una afectación negativa del bienestar físico, emocional y social en relación con el sistema reproductivo.

Como estrategia para alcanzar lo propuesto, Autocuidado en Acción combina la lectura de materiales impresos, acompañados de actividades que integran las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) y el desarrollo de propuestas para fomentar comportamientos de autocuidado en los demás estudiantes de la Institución Educativa.

VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Se espera que los participantes puedan auto-controlar su nivel de logro por actividad, proporcionando para cada una de ellas una rúbrica de valoración, en otras palabras una tabla de guía que indica lo que se espera en cada una de las actividades. Además se dará información de retorno semanal a cada grupo participante dentro de no más de 8 días luego de la entrega de la actividad. Frente al trabajo en casa, las tablas de seguimiento deben desarrollarse antes de las clases, se revisarán en clase y se calificarán al terminar el curso, siendo estas parte de la *carpeta de evidencias*.

Para asignar la calificación numérica a las actividades desarrolladas por los estudiantes se tendrá en cuenta la escala de valoración del Sistema de Evaluación Institucional, cuya escala es de 1.0 a 5.0, tal y como se observa a continuación:

- 4.6 a 5.0: Desempeño superior
- 4.0-4.5: Desempeño alto
- 3.0-3.9: Desempeño básico
- 1.0-2.9: Desempeño bajo



Al finalizar el curso, se promediarán las valoraciones de todas las actividades y esto dará como resultado la calificación final del curso. Hay actividades cuya calificación se da en términos de participó o no que aportan a la nota final del curso como es el caso de las actividades que son anónimas.

REQUERIMIENTOS TECNOLÓGICOS

Para tomar parte en este curso se necesita tener acceso a un computador con internet, sea propio, de un conocido o familiar o en un café internet. Se recomienda además:



→ Para poder abrir los materiales textuales tener instalado Acrobat Reader (<http://www.adobe.com/es/products/acrobat/readstep2.html>)



→ Para poder abrir las gráficas, es conveniente tener un lector de imágenes en formato JPG, GIF o PNG, como por ejemplo Microsoft Paint, Adobe Photoshop, Macromedia Fireworks, Microsoft Windows Media Player.



→ Para elaborar videos se utilizará Windows Movie Maker. Este se encuentra generalmente instalado en los computadores, de no ser así, lo puede descargar en: <http://windows.microsoft.com/es-co/windows-live/movie-maker>

→ Es fundamental tener al día el antivirus de su computador.

REFERENCIAS

Galvis Panqueva, Á., & Pedraza Vega, L. (2012). Rediseño de Cursos para la comprensión de grandes ideas e integración de tecnologías para el aprendizaje. *Revista de Tecnología de Información Y Comunicación En Educación*, 6(2), 13–47.

CONTACTO

En este curso es clave que todos se puedan contactar virtualmente. Estos son los datos de la docente facilitadora.

Nombre

Diana Karina Rojas Briñez

Correo electrónico

dianakarinarojas@yahoo.com

No dude en contactarse cuando haga falta.