



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



Plan de Estudios de la Licenciatura en  
Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento

Programa

Autocuidado, Ayuda Mutua y Autogestión

<b>Clave</b>	<b>Semestre</b> 5°	<b>Créditos</b> 4	<b>Duración</b>	3 semanas		
			<b>Campo de conocimiento</b>	Gerontología Social y Comunitaria; Promoción de la Salud		
			<b>Etapa</b>			
<b>Modalidad</b>	<b>Curso ( ) Taller (X) Lab ( ) Sem ( )</b>		<b>Tipo</b>	<b>T ( ) P ( ) T/P (X)</b>		
<b>Carácter</b>	<b>Obligatoria (X) para el Técnico Profesional</b>		<b>Optativo ( )</b>		<b>Horas</b>	
	<b>Obligatorio E ( )</b>		<b>Optativo E ( )</b>			
			<b>Semana</b>	<b>Semestre / Año</b>		
			<b>Teóricas</b> 10	<b>Teóricas</b> 30		
			<b>Prácticas</b> 5	<b>Prácticas</b> 15		
			<b>Total</b> 15	<b>Total</b> 45		

Seriación

Ninguna ( X )

Obligatoria ( )

<b>Asignatura antecedente</b>	
<b>Asignatura subsecuente</b>	
<b>Indicativa ( )</b>	
<b>Asignatura antecedente</b>	
<b>Asignatura subsecuente</b>	

**Objetivo general:**

Desarrollar estrategias gerontológicas de promoción de la salud en el espacio comunitario a través del

análisis de los marcos teórico conceptuales del autocuidado, de la ayuda mutua y de la autogestión.

**Objetivos específicos:**

1. Analizar los antecedentes, fundamentos y estrategias del autocuidado.
2. Analizar los antecedentes, fundamentos y estrategias de la ayuda mutua.
3. Analizar los antecedentes, fundamentos y estrategias de la autogestión.
4. Identificar los elementos del modelo de núcleos gerontológicos para su implantación en la comunidad.

**Índice temático**

	Tema	Horas Semestre / Año	
		Teóricas	Prácticas
1	Autocuidado en el envejecimiento	10	0
2	Ayuda mutua en el envejecimiento	5	0
3	Autogestión en el envejecimiento	5	0
4	Red de redes gerontológicas	10	15
<b>Total</b>		30	15

**Contenido Temático**

Tema	Subtemas
1	Autocuidado en el envejecimiento 1.1 Conceptos. 1.2 Principios para el autocuidado. 1.3 Elementos para el autocuidado. 1.4 Prácticas en salud. 1.5 Factores determinantes del autocuidado. 1.6 Aspectos sociales del autocuidado. 1.7 El fomento del autocuidado en el ámbito comunitario. 1.8 El envejecimiento activo y la gerontología comunitaria.
2	Ayuda mutua en el envejecimiento 2.1 Concepto de ayuda mutua. 2.2 Contexto y relevancia del surgimiento de los grupos de ayuda mutua. 2.3 La ayuda mutua como una estrategia para la promoción de la salud. 2.3.1 Determinantes de la participación. 2.3.2. Factores personales. 2.4 La ayuda mutua en el marco del envejecimiento activo. 2.5 Ayuda mutua y redes de apoyo social. 2.6 Grupos de ayuda mutua y proceso de envejecimiento.
3	Autogestión en el envejecimiento 3.1 Concepto de autogestión. 3.2 La autogestión como pilar del envejecimiento activo. 3.3 Procesos autogestivos. 3.4 Importancia del conocimiento y uso de las redes de apoyo social. 3.5 Autogestión y transformación social.
4	Red de redes gerontológicas 4.1 Modelo de núcleos gerontológicos. 4.2 Estrategias para la implantación del modelo de núcleos gerontológicos a nivel comunitario.

**Estrategias didácticas**

Exposición	( )	Exámenes parciales	( )
------------	-----	--------------------	-----

Trabajo en equipo	(X)	Examen final	( )
Lecturas	(X)	Trabajos y tareas	(X)
Trabajo de investigación	(X)	Presentación de tema	(X)
Prácticas (taller o laboratorio)	( )	Participación en clase	(X)
Prácticas de campo	( )	Asistencia	( )
Aprendizaje por proyectos	( )	Rúbricas	( )
Aprendizaje basado en problemas	( )	Portafolios	( )
Casos de enseñanza	( )	Listas de cotejo	( )
Otras (especificar)		Otras (especificar)	(X)
		Reporte de lecturas	
		Propuesta para la implantación del modelo	

#### Perfil profesiográfico

Título o grado	Científico social o de la salud como sociólogos, médicos, trabajadores sociales
Experiencia docente	Con experiencia docente
Otra característica	Con conocimientos en gerontología social

#### **Bibliografía básica:**

- Arosteguy, I. (2007). Construcción de capital social comunitario y empoderamiento ciudadano. *Última Década*, (26), 123-145.
- Atria, R., Siles, M., Arriagada, I., Lindon, J., Robison, L. y Whiteford, S. (2003). *Capital social y reducción de la pobreza en América Latina y el Caribe: en busca de un nuevo paradigma*. Santiago de Chile: ONU/CEPAL, Universidad del Estado de Michigan.
- Arriagada, I. (2003). Capital social: potencialidades y limitaciones analíticas de un concepto. *Estudios Sociológicos*, XXI (3), 557-584.
- Anguiano, M. y Clavo, V. (2005). Andragogía, aprendizaje colaborativo y cooperativo: Intervención de Trabajo Social. *Revista de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, (48).
- Dabas, E. (1993). *Red de redes. Las prácticas de la intervención en redes sociales*. Buenos Aires: Paidós.
- Dabas, E., Celma, L.C., Rivarola, T. y Richard, G.M. (2011). *Haciendo en redes. Perspectivas desde prácticas saludables*. Buenos Aires: CICCUS.
- Donoso, N. (2004). Construcción social: aplicación del grupo de discusión en praxis de equipo reflexivo en la investigación científica. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XIII(1), 9-20.
- Gracia, E. y Herrero, J. (2006). La comunidad como fuente de apoyo social: evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(2), 327-342.
- Knowles, M., Holton, E. y Swanson, R. (2001). *El aprendizaje de los adultos*. Oxford: Oxford University Press.
- Krzemien, D., Sebastián, U. y Monchietti, A. (2004). Aprendizaje social y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino. *Psicothema*, 16(3), 350-356.
- Lorenzelli, M. (2003, 28-31 de octubre). Capital social comunitario y gerencia social. *Panamá: VIII Congreso Internacional del CLAD sobre la Reforma del Estado y de la Administración Pública*.
- Pérez, A. (2000). *Cómo detectar las necesidades de intervención socioeducativa*. Madrid: Narcea.
- Sanabria, R. (2001). Participación social y comunitaria. Reflexiones. *Rev Cubana Salud Pública*, 27(2), 89-95.
- Sandoya, E. (2008). Educación médica: de la pedagogía a la andragogía. *Rev Urug Cardiol*, 78-93.
- Sanhueza, P., Castro, S. y Merino, E. (2005). Adultos mayores funcionales: un nuevo concepto en salud. *Ciencia y Enfermería*, XI(2), 17-21.

#### **Recursos electrónicos:**

- Astray, C. (2006). *¿Cómo iniciar un proceso de intervención y participación comunitaria desde un centro de salud? De la reflexión a las primeras intervenciones*. Madrid: Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid. Disponible en: <http://www.pacap.net/es/recomendaciones/recomendaciones.pdf>
- Castro, M. y Llanes, J. (2005). Empoderamiento: un proceso que se logra mediante el desarrollo de

competencias y de la autoevaluación. *LiberAddictus*, (87) . Disponible en:  
[http://www.infoadicciones.net/art\\_buscar.php?todos=empoderamiento&Submit=buscar](http://www.infoadicciones.net/art_buscar.php?todos=empoderamiento&Submit=buscar)

Dabas, E. y Perrone, N. (1999). *Redes en Salud*. FUNCER. Disponible en:  
<http://www.insumisos.com/lecturasinsumisas/Redes%20en%20salud.pdf>

Montero, L. (2006). Nuevos enfoques y prácticas de psicología comunitaria para el desarrollo. En Quintana, A. y Montgomery, W. (Eds.). *Psicología: Tópicos de actualidad*, (pp. 193-216). Lima: UNMSM. Disponible en:  
<http://www.unmsm.edu.pe/psicologia/documentos/documentos2007/libro%20eap/11LibroEAPMontero.pdf>

**Bibliografía complementaria:**

Begoña, R. (2006). La educación de las personas adultas: un ámbito de estudio e investigación. *Revista de Educación*, (339), 625-635.

Gómez, H. (2008). Geopolítica del desarrollo comunitario: reflexiones para trabajo social. *RaXimhai*, 4(3), 519-542.

Gutiérrez, O. (2005). *Andragogía. La nueva "Pedagogía" de adultos*. Buenos Aires: INTA.