

Guía didáctica

Familias corresponsables en la promoción de la salud, en el trabajo y la conciliación



Descripción

La promoción de la salud en el trabajo es un escenario fundamental para promover la salud y prevenir determinados problemas y enfermedades en los miembros de la familia. Con este curso se pretende ofrecer información sobre la importancia de promover el bienestar de las personas trabajadoras, así como herramientas y recomendaciones que ayuden a la toma responsable de decisiones saludables en las familias.

Dirigido a

- Familias, personas cuidadoras y población general.

Objetivos

Promover la incorporación de la corresponsabilidad en los hábitos de la familia para que TODAS las personas trabajadoras, independientemente de que sean hombres o mujeres, puedan disponer de las mismas herramientas y tiempo para el autocuidado.

Contenidos

UNIDAD 1. CONCEPTOS CLAVE SOBRE CORRESPONSABILIDAD

- ¿Qué es la corresponsabilidad?
- El impacto de la socialización
- Afrontando los cambios en los roles
- Las nuevas masculinidades

UNIDAD 2. ¿AFECTA LA CORRESPONSABILIDAD A TU BIENESTAR EMOCIONAL?

UNIDAD 3. EL AUTOCUIDADO. ÁREAS CLAVES PARA RECLUTAR ENERGÍA:

- La alimentación saludable
- La actividad física
- Prevenir el tabaquismo
- Cuidar el bienestar emocional

UNIDAD 4. ENTORNOS SALUDABLES, CENTROS DE TRABAJO SALUDABLES

Duración

3 horas.

Evaluación

Lectura y visionado de todo el material marcado como obligatorio al 100% y obtención en el POST-TEST de una calificación de 10/10, para dar por finalizado el Mooc.

Las unidades del Mooc se irán abriendo en función del cumplimiento de las actividades obligatorias a realizar.

Reconocimiento

Los/as alumnos/as que finalicen este curso recibirán un diploma de participación.

Obtención del Diploma y Encuesta de Satisfacción

Una vez finalizada la formación y superada la evaluación (su barra de progreso está al 100%), diríjase al **Portal del Alumno MOOC** de Ventana Abierta a la Familia a través del siguiente enlace:

<https://www.ventanafamilias.es/mooc/>

Al iniciar sesión, dispondrá del enlace de descarga del diploma y de la encuesta de satisfacción. Con objeto de mejorar la calidad de esta formación, le solicitamos que, **por favor, cumplimente el cuestionario de satisfacción** de esta formación. Agradecemos de antemano vuestras opiniones y sugerencias.

RECUERDE: *LOS ENLACES DE DESCARGA DEL DIPLOMA Y ENCUESTA DE SATISFACCIÓN PUEDE QUE NO ESTÉN DISPONIBLES JUSTO AL FINALIZAR LA FORMACIÓN. SI NO LO ESTUVIERAN, PRUEBE A ACCEDER EN LOS PRÓXIMOS DÍAS.*



Familias corresponsables: Parentabilidad positiva y cuidados compartidos

Este curso tiene como finalidad promover la corresponsabilidad en las tareas y cuidados en el hogar y proporcionar orientaciones y herramientas a las familias, como espacio esencial de socialización, para avanzar hacia una sociedad más igualitaria. Está dirigido a familias, hombres cuidadores y población general.

✓ Fecha de inscripción: 22/03/2023

[Ir al Curso](#)

Enhorabuena, ha completado satisfactoriamente el Mooc. Para generar el diploma se usarán los datos especificados en su perfil. Si no son correctos, por favor, cámbielos antes de continuar desde la opción "Mi Perfil" del menú principal. Tenga en cuenta que una vez generado el diploma se guardará y estará disponible para su descarga en formato .pdf, pero no se podrá volver a generar.

[Generar Diploma](#)

**El diploma puede tardar hasta 24h en aparecer disponible, según el momento de finalización del Mooc.*



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo