



SOY uam

# El regreso a las actividades en la UAM: recomendaciones para el AUTOCUIDADO

*Sección: La salud a tu alcance*

**E**l curso masivo abierto en línea, “El Regreso a las actividades en la UAM: Recomendaciones para el autocuidado” ya está disponible en el servidor Universidad Autónoma Metropolitana, y ofrece indicaciones prácticas a nuestra comunidad universitaria para el regreso razonado y planificado a las actividades en las instalaciones. Al finalizarlo, se espera que las y los participantes logren identificar puntualmente información, comprenderla y llevar a cabo las medidas necesarias para el autocuidado y el cuidado comunitario en las unidades de la Casa Abierta al Tiempo.

Este curso surge de un proceso iniciado en marzo de 2020, que conjuntó capacidades y esfuerzos tanto de autoridades como de expertos de varias Unidades de la UAM para construir una estrategia integral institucional sobre el manejo de la pandemia dentro de la institución y sus líneas estratégicas, una de ellas el Programa “Monitores en Salud”.

Es un curso virtual, articulado conforme a un conjunto de herramientas y metodologías educativas

andragógicas, como el microaprendizaje; basado en competencias, con enfoque constructivista y comunicación en salud para incidir en tres aspectos fundamentales: saber, saber hacer y saber ser.

Es fácil de cursar y está distribuido en cinco cápsulas con navegación no lineal. Se vale de las ventajas en su amplio alcance. Al estar basado en la web aprovecha la autonomía de las y los participantes, adaptándose a sus necesidades en materia de autoaprendizaje y autogestión de tiempo: está disponible las 24 horas, todos los días.

Si bien utiliza herramientas de evaluación formativa, para la conclusión satisfactoria del curso se recurre a una evaluación sumativa, con el objetivo de que así se obtenga una constancia de realización.

Para ingresar, sólo es necesario escribir en el navegador: <http://www.retorno.uam.mx>, llenar un sencillo formulario de registro y confirmar en correo su inscripción al curso para obtener una contraseña.

El grupo de expertos en Covid de la UAM te invita a que tomes el

**CURSO RÁPIDO:**  
**El regreso a las actividades en la UAM:**  
RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO PERSONAL Y COMUNITARIO

Accede en:  
**retorno.uam.mx**

  
Casa Abierta al Tiempo  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

*¡Por ti, por mí,  
por todas y todos!*  
En la UAM seguimos cuidándonos