



Nombre: PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

1. Datos de identificación

Academia		Departamento		
Ciencias de la Salud Pública		Departamento de Ciencias de la Salud		
Carreras	Área de formación		Tipo	
Licenciatura de Médico Cirujano y Partero	Básica particular obligatoria		Curso - taller	
Modalidad	Ciclo	Créditos	Clave	Prerrequisitos
Presencial	2nd	3	I8559	Ninguna
Horas	Relación con otras Unidades de Aprendizaje			
	<i>En el ciclo que se imparte (relación vertical)</i>		<i>En otros ciclos (relación horizontal)</i>	
Teoría [16] Práctica [16] Total [32]	Psicología ,Salud ambiental, Salud laboral, Nutrición y sociedad		Salud Pública II, Salud en la comunidad II	
Saberes previos				
Conoce la relación del proceso psicosocial de la salud y el autocuidado, las teorías y los modelos sobre los estilos de vida saludable, las condiciones para la realización saludable de las actividades físicas y de manera específica los estilos de vida en los comportamientos saludables y no saludables del ser humano.				
Elaboró	Fecha de elaboración	Actualizó		Fecha de actualización
Mtra. María de los Ángeles Villanueva	15 de junio del 2015	LN. Noé Rodríguez Barajas.		26 de agosto de 2017

2. Competencia de la Unidad de Aprendizaje

La promoción de estilos de vida saludable, es un elemento central tanto en el ámbito sanitario, como en el educativo, al constituir uno de los recursos básicos de la atención a la salud. El Médico cirujano y partero conoce, desarrolla y promueve estilos de vida saludables para sí mismo y su entorno social a partir del autocuidado, la práctica de actividades físicas y la elaboración de programas educativos.

Perfil de egreso

Promueve estilos de vida saludables con una actitud humanística, crítica y reflexiva en la práctica profesional.

3. Competencias a las cuales contribuye la unidad de aprendizaje

Genéricas	Disciplinares	Profesionales
<ul style="list-style-type: none"> Trabajo colaborativo interdisciplinario, auto-gestivo, responsabilidad, y asertividad. Consulta, recupera información, sistematiza los datos. Respeto la diversidad. Capacidad de liderazgo. Es creativo y capaz de innovar. 	<ul style="list-style-type: none"> Comprende los conceptos de estilo de vida y estilo de vida saludable. Comprende los fundamentos sobre la promoción de la salud, educación para la salud y estilos de vida 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica las conductas de riesgo y el impacto en el estilo de vida. Identifica emociones para el fomento de habilidades sociales. Desarrolla propuestas de conductas de alimentación



<ul style="list-style-type: none"> • Trabaja en equipo interdisciplinario en su práctica. • Se relaciona ética y asertivamente en el ámbito laboral y social. 	<p>vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Identifica el impacto de las conductas de riesgo en la salud individual y colectiva. •Conoce el contexto real de la comunidad o la población. •Conoce estrategias de intervención internacional, nacional y locales para el fomento de estilos de vida saludable. •Conoce estrategias de comunicación con la comunidad. 	<p>saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Desarrolla propuestas de actividad física. •Desarrolla habilidades de comunicación. •Diseña e implementa estrategias educativas de autocuidado y estilos de vida saludable, acorde al estado, situación y condición de salud de la población (ciclo de vida, aspectos socioculturales, religiosos, de género y otros).
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Contenido temático por unidad de competencia

Unidad de competencia 1.	Inequidad y los Determinantes Sociales de la Salud
1.1	Investigación Documental
1.2	Taller de análisis de elaboración de esquema sobre el tema por equipo
Unidad de competencia 2.	Políticas Internacionales, Nacionales, Estatales y Locales de Salud
2.1	Investigación Documental
2.2	Síntesis individual de conceptos
2.3	Trabajo en equipo y plenaria de información
2.4	Complementación del tema por el Maestro
Unidad de competencia 3.	Estrategias y Uso de Tecnología para la Comunicación en Salud
3.1	Investigación Documental
3.2	Taller de implementación de Tecnologías
Unidad de competencia 4.	Identificación de Conductas de Riesgo y Estilos de Vida Saludable
4.1	Investigación Documental
4.2	Lectura de comprensión y construcción de esquema individual y/o cuadro comparativo
4.3	Taller de análisis y discusión sobre Estilos de Vida Saludable
4.4	Complementación del tema por el Maestro
Unidad de competencia 5.	Relación del Proceso de Salud-enfermedad y el Autocuidado
5.1	Investigación Documental
5.2	Esquema y trabajo en equipo sobre Autocuidado
5.3	Taller de exposición por equipo sobre Autocuidado en Enfermedades Crónico-degenerativas
Unidad de competencia 6.	Factores que Propician la Práctica de Estilos de Vida Saludable
6.1	Investigación Documental
6.2	Esquema Individual
6.3	Taller para la Integración de la Información Consultada por Equipo
6.4	Plenaria
Unidad de competencia 7.	Estrategias Educativas para Fomentar Estilos de Vida Saludable y Habilidades para la Vida



7.1	Investigación Documental
7.2	Lectura de Material Recomendado sobre Cambio de Comportamiento
7.3	Síntesis Individual
7.4	Taller para la Integración de la Información Consultada de manera individual
7.5	Exposición por Equipo
7.6	Plenaria
Unidad de competencia 8. Participación Comunitaria	
8.1	Integración de conocimientos adquiridos durante el curso que refleje su visión respecto a los Estilos de Vida Saludable
8.2	Reporte de actividades prácticas realizadas por equipo en la comunidad basado en las estrategias utilizadas como: estudio de caso, aprendizaje basado en problemas y utilización de las TIC

5. Metodología de trabajo docente y acciones del alumno

Metodología	Acción del docente	Acción del estudiante
<p>Aprendizaje cooperativo</p> <p>Es un método que puede desarrollarse dentro o fuera del aula, en el cual el grupo grande es dividido en pequeños grupos de entre 4 y 6 alumnos. Los grupos reciben unas consignas o protocolo de actuación por parte del profesor. A partir de este protocolo deben organizar y planificar la tarea del grupo mediante el consenso. Cada miembro del grupo será responsable de áreas o tareas específicas y de las que será el “experto”. El trabajo en los pequeños grupos se puede compartir y contrastar en sesiones plenarias del grupo grande.</p>	<p>El profesor organiza, promueve y monitoriza, mediante el desempeño de diversos roles, actividades que desarrollarán los alumnos para alcanzar objetivos educativos tanto del ámbito cognoscitivo como social y afectivo.</p> <p>Para lograrlo prepara el material de trabajo, cuida la composición de los grupos, ayuda a formular problemas, a definir tareas, estimula el intercambio de ideas, ayuda a buscar distintos procedimientos y soluciones, ayuda a resolver situaciones problemáticas en los grupos provenientes de factores de dificultad, da retroalimentación a cada grupo estableciendo canales de comunicación y reflexión a lo largo del trabajo, contribuye a la reducción de malentendidos que dificultan tanto la tarea como la satisfacción del grupo.</p>	<p>-El alumno deberá ser capaz de gestionar la información de manera eficaz mediante estrategias tales como buscar, seleccionar, organizar, estructurar, analizar y sintetizar. - También deberá saber inferir, generalizar y contextualizar principios y aplicaciones.</p> <p>-Deberá desarrollar estrategias para mejorar su propia autoestima, el sentimiento de auto competencia y la confianza en los demás.</p> <p>-Buscará mantener el nivel deseado de motivación y sentimientos positivos a lo largo de toda la actividad mediante pequeños refuerzos, focalización en aspectos de mayor interés o satisfacción para él, anticipación y resolución de aspectos conflictivos, etc.</p>
<p>Aprendizaje orientado a proyectos</p> <p>Los proyectos abordan problemas reales, no simulados. Su estructura incluye 4 fases: 1. Información: Los estudiantes recopilan informaciones necesarias para la resolución de la tarea planeada. 2. Planificación: Elaboración del plan de trabajo, la estructuración del procedimiento metodológico, la elección de estrategias a seguir, etc. 3.</p>		



Realización: Supone la acción experimental e investigadora, ejercitándose la acción creativa, autónoma y responsable. 4.

Evaluación: Los estudiantes informan de los resultados conseguidos y conjuntamente con el profesor los discuten.

- Inequidad y los Determinantes Sociales de la Salud
- Lectura, síntesis y crítica de los documentos.
- Opinión personal y grupal
- Generación de bitácora

- Políticas Internacionales, Nacionales, Estatales y Locales de Salud
- Lectura, síntesis y crítica de los documentos.
- Opinión personal y grupal
- Anotación en bitácora
- Taller sobre Políticas en Salud

-Estrategias y Uso de Tecnología para la Comunicación en Salud

- Lectura, síntesis y crítica de los documentos.
- Opinión personal y grupal
- Anotación en bitácora
- Taller sobre el uso de recursos para la comunicación social

- Identificación de Conductas de Riesgo y Estilos de Vida Saludable
- Lectura, síntesis y crítica de los documentos.
- Opinión personal y grupal
- Anotación en bitácora
- Taller de discusión sobre Estilos de Vida Saludable

- Opinión personal y grupal
- Anotación en bitácora
- Taller de exposición por equipo sobre Autocuidado en Enfermedades Crónico-degenerativas

- Factores que Propician la Práctica de Estilos de Vida Saludable
- Lectura, síntesis y crítica de los documentos.
- Opinión personal y grupal



<ul style="list-style-type: none"> - Anotación en bitácora - Taller para la Integración de la Información Consultada por Equipo - Plenaria: acuerdos, conclusiones, cierre por el Maestro -Estrategias Educativas para Fomentar Estilos de Vida Saludable y Habilidades para la Vida - Lectura, síntesis y crítica de los documentos. - Opinión personal y grupal - Anotación en bitácora - Taller para la Integración de la Información - Exposición por Equipo - Plenaria: acuerdos, conclusiones, cierre por el Maestro - Participación Comunitaria - Taller de Integración de conocimientos adquiridos durante el curso que refleje su visión respecto a los Estilos de Vida Saludable - Reporte de actividades prácticas realizadas por equipo en la comunidad basado en las estrategias utilizadas como: estudio de caso, aprendizaje basado en problemas y utilización de las TIC - Integración y Difusión de la Competencia Adquirida dentro y fuera del aula. - Análisis Crítico reflexivo - Cierre de Bitácora 		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

6. Medios y recursos

Materiales didácticos	Recursos tecnológicos	Infraestructura
<ul style="list-style-type: none"> -Libros de texto y de consulta -Manual de prácticas de laboratorio -Resolución de crucigramas, sopa de letras y cuestionarios -Elaboración de trípticos, resúmenes y mapas (mentales y conceptuales) 	<ul style="list-style-type: none"> -Computadoras -Proyectores -Conexión a Internet -Biblioteca digital 	<ul style="list-style-type: none"> -Aula de clases -Comunidad

7. Criterios generales de evaluación (desempeño)

Actividad	Producto
1. Actividades específicas de elección al docente (análisis de un artículo, revisión de información en bases científicas, de organizaciones, noticias de	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades realizadas: 15% • Participación en clase: 10% • Trabajo final individual carpeta de apoyo:



medios de comunicación, organismos internacionales)	75%
2. Producto Integrador: Cartel de integración del análisis crítico reflexivo que dé cuenta de la competencia adquirida.	Evaluación: la evaluación será mediante el producto terminal, de acuerdo a la incorporación y dominio de la información generada de las revisiones bibliográficas y de las lecturas de textos.

8. Perfil deseable del docente

Saberes / Profesión	Habilidades	Actitudes	Valores
Esta unidad de aprendizaje deberá ser impartida por un profesional del área de la salud pública con conocimientos que integran el campo de la salud: mental, física, emocional y social preferentemente con posgrado, con experiencia de campo. comprometido con la promoción de la salud.	Con habilidades para la gestión de recursos para la comunidad: -Para comunicarse oral, por escrito y corporalmente. -Para crear un ambiente adecuado de Enseñanza aprendizaje. -Para integrar grupos de trabajo y fomentar la participación de los alumnos. -Para despertar el interés de la materia. -Para fomentar la creatividad y la crítica. -Ameno al impartir el curso.	-Estar dispuesto a aprender y a capacitarse continuamente. -Abierto al cambio frente al nuevo paradigma que proponen las tecnologías de información y la comunicación. -Estar al tanto de lo que hacen otros colegas y compartir experiencias -Entusiasta y motivado. -Dispuesto al cambio y a asumir retos.	-Justo al evaluar al alumno (no negocia calificaciones). -Enseña con verdad y honestidad. -Respeto a sus Alumnos. -Congruente entre lo que dice y lo que hace. -Responsable. -Puntual. -Paciente. -Tolerante. -Leal a la Institución y a sus compañeros.

9. Bibliografía

Básica para el alumno

Autor(es)	Título	Editorial	Año	Biblioteca
Colomer Revueltas Concha.	<i>Promoción de la salud y cambio social</i>	Masson, Barcelona	2006	CUALTOS Dr. Mario Rivas Souza
Aldana, C., Núñez, C.	Educación popular y los formadores políticos.	Instituto centroamericano de estudios políticos, Guatemala.	2002	CUALTOS Dr. Mario Rivas Souza
Núñez Carlos	<i>Educar para transformar, transformar para educar.</i>	IMDEC	1986	CUALTOS Dr. Mario Rivas Souza
Schön	La formación de profesionales reflexivos	Paidós, Madrid.	1992	CUALTOS Dr. Mario Rivas Souza
Organización Panamericana de la Salud (OPS).	<i>Guía para el diagnóstico local participativo: componente comunitario de la estrategia AIEPI</i>	OPS	2005	CUALTOS Dr. Mario Rivas Souza



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos

División de Ciencias Biomédicas

Complementaria

Autor(es)	Título	Editorial	Año	URL
Escalante, Y.	<i>Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública.</i>	Revista Española de salud pública.	2011	CUALTOS Dr. Mario Rivas Souza
Ministerio de Sanidad, S. S.	<i>Conceptos importantes en material de actividad física y salud en la infancia y la adolescencia.</i>	Ministerio de Sanidad	s.f.	CUALTOS Dr. Mario Rivas Souza
Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO)	<i>Dieta y actividad física.</i>	OMS	2014	CUALTOS Dr. Mario Rivas Souza
Rodríguez, F.	<i>Prescripción del ejercicio para la salud. Educación física y deportes.</i>	University of Florida	1995	CUALTOS Dr. Mario Rivas Souza

Tepatitlán de Morelos, Jalisco, a 31 de mayo de 2017.

Nombre y firma del Jefe de Departamento

Nombre y firma del Presidente de Academia
