



Nombre: PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

1. Datos de identificación

Academia		Departamento		
Psicología Básica		Departamento de Ciencias de la Salud		
Carreras	Área de formación		Tipo	
Licenciatura en Psicología	Optativa		Curso - Taller	
Modalidad	Ciclo	Créditos	Clave	Prerrequisitos
Mixta	2020B	3	I8559	
Horas	Relación con otras Unidades de Aprendizaje			
Teoría [16] Práctica [16] Total [32]	Optativa libre		Licenciatura en Psicología	
Saberes previos				
La unidad de aprendizaje promoción de estilos de vida saludable, se ubica en el área básica particular obligatoria para medicina, y optativa abierta para otras licenciaturas. Tiene como propósito, proporcionar al alumno(a) los elementos teóricos, metodológicos y prácticos que le permitan identificar las condiciones bio-psico-sociales individuales y colectivas que contribuyen al aumento de la morbilidad y la mortalidad de enfermedades crónicas-degenerativas, y de esa manera diseñar una propuesta de intervención para promocionar estrategias de autocuidado y fomento de estilos de vida saludable.				
Elaboró	Fecha de elaboración	Actualizó		Fecha de actualización
Academia de Educación para la salud. CUCS	2016	Mtra. Aurea Mercedes Hernández Romero		03/11 /2020

2. Competencia de la Unidad de Aprendizaje

Conoce y desarrolla estilos de vida saludable para si mismo y su entorno social, a partir del autocuidado, la práctica de actividad física y la elaboración de propuestas de intervención comunitaria.

Aporte de la unidad de aprendizaje al Perfil de egreso

Profesionales

Identifica y previene situaciones críticas y de emergencias psicosociales, así como procesos relacionados con la psicología forense, a nivel individual, grupal, comunitaria y organizacional, desde una perspectiva transdisciplinar, de forma crítica y propositiva, en los contextos públicos y privados, con sensibilidad, profesionalismo, solidaridad, respeto y equidad. Examina, previene, evalúa e interviene con los procesos relacionados con el desarrollo del ciclo vital del ser humano, los aspectos normales y/o patológicos del sistema nervioso y biológico en su interacción con los procesos emocionales, cognitivos y de comportamiento a nivel individual, grupal, comunitario, institucional, en los sectores público, privado y social, desde una perspectiva transdisciplinar con profesionalismo, objetividad, aceptación, responsabilidad, equidad y solidaridad.

Socio- Culturales

Desarrolla y evalúa la pertinencia de estrategias comunicacionales interpersonales, en los diversos medios de información y en escenarios académicos profesionales y comunitarios a nivel local, regional, estatal, nacional e internacional, de forma profesional y colaborativa, con sentido crítico y de responsabilidad; Comprende y participa con los diversos grupos sociales y culturales, en contextos y escenarios económico-políticos, con una postura reflexiva y crítico propositiva, aplicando los elementos teóricos-metodológicos y técnicos desde una postura transdisciplinar, con respeto a la diversidad e identidad, y contribuyendo al desarrollo de las instituciones y sociedades democráticas, con congruencia ética y responsabilidad profesional;

Técnico Instrumentales



Utiliza herramientas básicas de las tecnologías de la información y comunicación para el desarrollo del autoaprendizaje- como recursos cognitivos, lingüísticos del español, además de otras lenguas- para la comprensión y comunicación oral y escrita, en los contextos académicos, profesionales y sociales. Todo ello con sentido de responsabilidad en su carácter crítico reflexivo

Aplica, califica e interpreta diferentes técnicas, herramientas e Instrumentos de evaluación y diagnóstico psicológico en las diversas áreas de aplicación de la psicología, en el ámbito individual, grupal, institucional y comunitario, con un alto sentido de profesionalismo y respeto.

3. Competencias a las cuales contribuye la unidad de aprendizaje

Genéricas	Disciplinares	Profesionales
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla los valores de respeto, tolerancia en la diversidad de los saberes científicos y creencias, actitud responsable y calidad humana en sus relaciones con los demás. • Favorece y propicia el trabajo cooperativo y colaborativo eficaz en los equipos en que participa, desempeñándose con responsabilidad, compromiso, asertividad, respeto y tolerancia. • Se conduce con una actitud proactiva, participativa y autogestiva durante su proceso de formación, así como durante su práctica profesional. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprende los conceptos de estilo de vida y estilo de vida saludable. 2. Comprende los fundamentos sobre la promoción de la salud, educación para la salud y estilos de vida saludable. 3. Identifica el impacto de las conductas de riesgo en la salud individual y colectiva. 4. Conoce el contexto real de la comunidad o la población. 5. Conoce estrategias de intervención internacional, nacional y locales para el fomento de estilos de vida saludable. 6. Conoce estrategias de comunicación con la comunidad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica las conductas de riesgo y el impacto en el estilo de vida. 2. Identifica emociones para el fomento de habilidades sociales. 3. Desarrolla propuestas de conductas de alimentación saludable. 4. Desarrolla propuestas de actividad física. 5. Desarrolla habilidades de comunicación. 6. 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

<p>Unidad de competencia . 1. Panorama actual en salud</p> <p>Inequidad y los determinantes sociales de la salud.</p> <p>Políticas internacionales, nacionales, estatales y locales de salud.</p> <p>Salud y comunidad</p> <p>Calidad de vida y salud</p> <p>Comportamiento y enfermedad</p>
<p>Unidad de competencia 2. Conductas de Riesgo y Factores Protectores</p> <p>Estrategias y uso de tecnología para la comunicación en salud.</p> <p>Identificación de conductas de riesgo y explicación de estilos de vida saludable.</p> <p>Factores Protectores en Salud</p> <p>Modelos explicativos del estrés y la ansiedad</p>
<p>Unidad de competencia 3: Condiciones Psicosociales</p> <p>Relación del proceso psicosocial de la salud y el autocuidado.</p> <p>Condiciones psicosociales que propician una práctica de estilos de vida saludable.</p> <p>Participación comunitaria.</p>
<p>Unidad de competencia 4: Estrategias de Intervención en Salud</p> <p>Estrategias educativas para fomentar estilos de vida saludable y habilidades para la vida.</p>



5. Metodología de trabajo docente y acciones del alumno

Metodología	Acción del docente	Acción del estudiante
<p>Metodología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje Modalidad “Blended Learning” • Aprendizaje Cooperativo y aprendizaje basado en proyectos. Aprendizaje basado en problemas. <p>Estrategias didácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje Modalidad “Blended Learning”: Los contenidos se compartirán a través de la plataforma MOODLE, ó a través de la plataforma de G Suite (Google Classroom) • Aprendizaje Cooperativo: Las unidades de aprendizaje implican el trabajo cooperativo en equipos de trabajo, a través de exposiciones, foros de debate, y retroalimentación basada en el diálogo. • Aprendizaje basado en proyectos: Se solicitará ña integración de un proyecto final en la que los alumnos desarrollo la parte practica de los contenidos • Aprendizaje basado en problemas.: A través de casos prácticos y la aplicación de los contenidos teóricos teóricos, el alumno deberá de resolver las situaciones y ejercicios planteados de manera argumentativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla sus habilidades en el uso de las tecnologías de la información, para mejorar el proceso y las habilidades de comunicación en la enseñanza- aprendizaje. • Propicia el trabajo colaborativo y por descubrimiento. • Genera sinergias entre los estudiantes, facilitando el espacio para el aprendizaje • Proporciona las herramientas para el aprendizaje que resulten pertinentes y adecuadas para el aprendizaje. • Proyecta los contenidos de su materia para el desarrollo de habilidades que beneficien el contexto sociocultural del alumno desde una perspectiva local, nacional e internacional. • Desarrollo estrategias y metodologías que resulten adecuadas y pertinentes para el contexto del estudiante. • Evaluá de manera constante los avances de los alumnos de manera formativa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participación proactiva en trabajo individual. • Aprendizaje colaborativo. • Trabajo en equipo. • Desarrolla las competencias genéricas, disciplinarias y profesionales que le requiere el programa • Desarrolla el uso de las tecnologías de la información para mejorar el proceso y las habilidades de comunicación en la enseñanza- aprendizaje • Relaciona la adquisición de sus habilidades con su entorno sociocultural desde una perspectiva local, nacional e internacional.



6. Criterios generales de evaluación (desempeño).

Ponderación o calificación	Actividad	Producto
Aprendizaje Cooperativo y por proyectos. (20%)	Elaborará y entregará en tiempo y forma, un proyecto en donde integre las habilidades adquiridas teóricas y prácticas del curso, trabajando de manera colaborativa.	Elaborará y entregará en tiempo y forma, un proyecto en donde integre las habilidades adquiridas teóricas y prácticas del curso, trabajando de manera colaborativa. Que tenga como objetivo su aplicación a la comunidad y responda a las necesidades de su contexto local, nacional e internacional.
Actividades Plataforma Virtual Unidad 1 (20%) Unidad 2 (20%) Unidad 3 (20%) Unidad 4 (20%)	Participación en Foros y comentarios de las unidades temáticas Revisión del Material de Lectura Actividades para reforzar el aprendizaje Uso de herramientas virtuales y bases de datos Aprendizaje por cooperativo Aprendizaje basado en problemas Aprendizaje en proyectos Evaluaciones a través de formularios y trabajos en equipo	Preguntas Activadoras de Conocimientos Foros de Debate y Argumentación Lectura Infografías Organizadores Gráficos Presentación y Actividades Evaluaciones a través de formularios google por unidad temática. Conclusiones
<p>El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60. Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades. El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.</p> <p>Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.</p>		

Se recomienda que en cada actividad se practique la autoevaluación y coevaluación con los estudiantes.

8. Perfil deseable del docente

Saberes / Profesión	Habilidades	Actitudes	Valores
Profesional del área de la salud pública con conocimientos que integran El campo de la salud: mental, física, emocional y social. Preferentemente con	Organizado Proactivo Comunicativo Toma de Decisiones	Incluyente Respetuoso Tolerante Empático Creativo	Ético Apegado a normas Responsable



posgrado, con experiencia de campo. Comprometido Con la promoción de la salud con habilidades para la gestión de recursos PARA LA COMUNIDAD			
---	--	--	--

9. Medios y recursos

Materiales didácticos	Recursos tecnológicos	Infraestructura
Plataforma Gsuite	Google Drive, Documentos, Jamboard, Presentaciones, Diseño de Cursos Classroom	Cuenta institucional alumnos udg, almacenamiento drive y cuenta universitaria proporcionados por CTA
Moodle	Diseño de curso plataforma Moodle .	Plataforma CUALTOS
Ebooks	Ebooks digitales, bases de datos, revistas digitales.	Plataforma de Biblioteca virtual biblio.udg.mx

10. Bibliografía

Básica para el alumno

Autor(es)	Título	Editorial	Año	Biblioteca
Juan Ramón de la Fuente, Gerhard Heinze.	Salud mental y medicina psicológica	McGraw-Hill	2019	ISBN: 9786070299339
Oblitás Guadalupe, Luis	Psicología de la salud y calidad de vida	CENCAGE Learning	2017	ISBN: 9786075262895
Camacho Gutiérrez, Everardo Jos	Alternativas psicológicas de intervención en problemas de salud	Manual moderno	2015	ISBN: 9786074484946

Complementaria

Autor(es)	Título	Editorial	Año	Biblioteca
López Ramos, Francisco	Epidemiología : enfermedades transmisibles y crónico-degenerativas	Manual moderno	2010	ISBN: 9786074480511

Tepatitlán de Morelos, Jalisco, a 4 de noviembre de 2020.

Nombre y firma del Jefe de Departamento

Nombre y firma del Presidente de Academia



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos

División de Ciencias Biomédicas