



**Centro Universitario de Ciencias de la Salud**

**Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas**

**1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO**

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE SALUD PUBLICA

Academia:

EDUCACION PARA LA SALUD

Nombre de la unidad de aprendizaje:

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8559	16	16	32	3

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = curso - taller	Licenciatura	(LICD) LICENCIATURA EN CIRUJANO DENTISTA / De 3o. a 9 (LPGI) LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA / (MCPE) MEDICO CIRUJANO Y PARTERO / 4o. (LPOD) LICENCIATURA EN PODOLOGIA / (LITE) LICENCIATURA EN TERAPIA FISICA /	NINGUNO

Área de formación:

OPTATIVA ABIERTA

Perfil docente:

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 GESTION DE RECURSOS PARA LA COMUNIDAD

Elaborado por:

Evaluado y actualizado por:

MIEMBROS DEL CURSO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	ACADEMIA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD Presidente: Arturo J. González Abarca Secretario: Victor H. González Quintanilla Jefe del departamento
----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fecha de elaboración:	Fecha de última actualización aprobada por la Academia
25/09/2015	03/03/2022

## 2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

<b>LICENCIATURA EN CIRUJANO DENTISTA</b>
<b>Profesionales</b>
Integra los conocimientos sobre la estructura y función de ser humano en situaciones de salud-enfermedad en sus aspectos biológicos, históricos, sociales, culturales y psicológicos.
Desarrolla, interviene y aplica los principios, métodos y estrategias de la promoción de estilos de vida saludable y la atención primaria en salud, desde una perspectiva multi, inter y transdisciplinar, con una visión integral del ser humano.
Realiza diagnóstico situacional de la población regional, nacional, considerando los aspectos geográficos, socioeconómicos y culturales, con una visión holística de la importancia de la salud en correlación con las enfermedades sistémicas, implementando medidas preventivas y educando en salud oral, haciendo énfasis en la importancia de factores de riesgo para la preservación de enfermedades.
Hace un análisis crítico- reflexivo y propositivo de la información y comprensión del desarrollo económico, político y cultural de la población, para el conocimiento del impacto de la práctica profesional odontológica en la población a nivel local, nacional e internacional, realizando proyectos de intervención preventiva con respeto a las características interculturales.
Conoce los componentes de los equipos dentales, la composición y comportamiento de los materiales disponibles a nivel local, nacional e internacional, considerando los aspectos biológicos, analizando sus costos -de acuerdo a su poder adquisitivo y dependiendo de las características de tratamiento- mediante la actualización constante en los avances tecnológicos-, en beneficio a quien requiere la atención odontológica.
Conoce y aplica la normatividad estatal, nacional e internacional vigente en la práctica odontológica, evitando sanciones, complicaciones, disminuyendo riesgos y accidentes laborales en los diferentes espacios de desempeño profesional.
Previene, diagnostica y hace interconsulta de la infección focal, enfermedades bucales y su asociación con las enfermedades sistémicas para la atención integral de la salud de la población a nivel local y/o nacional, a través de la educación e intervención odontológica en forma multidisciplinaria.
Identifica y analiza los espacios de práctica profesional y características de la población en el mercado laboral, en sus diferentes alternativas, y realiza la gestión- ya sea para insertarse en alguna institución o crear su propio espacio- para el ejercicio profesional en su región, a nivel nacional o internacional.
Se incorpora tempranamente a grupos de investigación formal de su entorno inmediato, a nivel nacional o internacional, que lo capacitan para participar en diferentes foros para la difusión científica y la defensa de los proyectos que trasciendan en su práctica profesional- en el campo de la odontología-, con respeto irrestricto a la propiedad intelectual y aplicando los conceptos éticos en el manejo de la información.
Realiza acciones de prevención, diagnóstico, pronóstico, tratamiento y control de la caries, enfermedad periodontal, de las enfermedades pulpares y periapicales, a través de la intervención clínica, con habilidades en el laboratorio dental. Promueve la educación odontológica de acuerdo a las características particulares del huésped y de cada grupo poblacional, a nivel regional, estatal y nacional.
Realiza acciones de prevención, diagnóstico, tratamiento y control de las neoplasias de tejidos blandos y óseos, así como de las manifestaciones dentales y orofaciales congénitas y/o adquiridas, oclusiones dentales, los desórdenes en la articulación temporomandibular, las manifestaciones orales de enfermedades sistémicas, los traumatismos dento-maxilofaciales y sus

secuelas, a través de la intervención clínica y la promoción de la salud oral, de acuerdo a las condiciones sociales, económicas, culturales y epidemiológicas, con base al trabajo interprofesional, aplicando los principios ético humanísticos a nivel nacional e internacional.
<b>Socio- Culturales</b>
Comprende los diversos contextos y escenarios económico-político y social, con una postura propositiva e integra, en forma holística y transdisciplinar, elementos teórico metodológicos en la construcción de una identidad personal, social y universitaria en un mundo global.
Comprende y se compromete con los aspectos éticos normativos aplicables en el ejercicio profesional para la atención de la salud, con apego a los derechos humanos y con respeto a la diversidad.
Integra la teoría, la investigación y la práctica reflexiva en los diferentes escenarios de la actividad profesional del cirujano dentista, actuando con perseverancia intelectual para la gestión del conocimiento, en beneficio de los individuos y la sociedad a nivel regional, nacional e internacional.
Participa, dirige y se integra a grupos colaborativos multi, inter y transdisciplinarios con una actitud de liderazgo democrático y superación en los campos laborales de los diferentes contextos profesionales a nivel regional, estatal y nacional.
Examina, de manera equitativa, las ideas y puntos de vista que no se comparten del todo, las considera y evalúa con comprensión y conciencia de las limitaciones propias, a partir de criterios intelectuales.
Aplica la normatividad nacional e internacional, así como los códigos deontológicos en todas las áreas de desempeño profesional para responder a las demandas laborales, profesionales y sociales.
Integra la gestión y la calidad en las áreas de desempeño profesional, de acuerdo a las necesidades del contexto y la normatividad vigente.
Participa en la construcción de proyectos de desarrollo sustentable para las poblaciones a nivel local, nacional e internacional, como miembro de un ecosistema planetario que supere la visión ecológica antropocéntrica.
<b>Técnico- Instrumentales</b>
Fundamenta epistémica, teórica y técnicamente las metodologías científicas cuali- cuantitativas en su práctica profesional y en su vida cotidiana, con pertinencia y ética.
Ejerce habilidades de comunicación oral y escrita en su propio idioma y en otra lengua con sentido crítico, reflexivo y con respeto a la diversidad cultural en el contexto profesional social.
Comprende y aplica tecnologías de la información y comunicación con sentido crítico y reflexivo, de manera autogestora en el contexto profesional y social.
Desarrolla y aplica habilidades para la comunicación oral, escrita y la difusión de los resultados de su actividad profesional, a través de las relaciones interpersonales y en diversos medios de difusión.
Realiza la lectura comprensiva de textos en su propio idioma y en idiomas extranjeros.
Emplea las herramientas de la informática y las innovaciones tecnológicas de manera interactiva, con sentido crítico y reflexivo, para incorporarlas a su actividad personal y profesional, en sus diferentes ámbitos.
Aprende los saberes para el estudio auto-dirigido no presencial, en las fuentes del conocimiento pertinentes que le permitan desarrollar una cultura de autoformación permanente.
Domina el pensamiento matemático, las metodologías y técnicas cualitativas para utilizarlas como herramientas en el análisis de problemas de su vida cotidiana y de la realidad social, profesional y laboral.
Comunica las observaciones y hallazgos empírico-científicos de los problemas sociales y laborales, locales y nacionales con visión global, en su propio idioma y en idiomas extranjeros.
<b>LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA</b>
<b>Profesionales</b>
Comprende y aplica, de forma reflexiva y crítica, los fundamentos filosóficos, epistemológicos y metodológicos de las teorías psicológicas, a fin de explicar el psiquismo humano a nivel individual y grupal, en relación con el entorno, así como en los escenarios académicos y profesionales; con base en el respeto, la tolerancia y la ética profesional;

<p>Indaga, promueve, interviene y evalúa procesos, estructuras y funciones en los campos de educación, integración educativa, salud clínica, social y de las organizaciones desde diferentes enfoques teóricos, para la mejora de la calidad de vida de los individuos, grupos, comunidades, organizaciones e Instituciones en el sector público, privado y social; con un espíritu de colaboración, profesionalismo, respeto, equidad, responsabilidad, solidaridad y tolerancia;</p>
<p>Investiga, interviene, previene y evalúa, desde una perspectiva psicosocial y transdisciplinaria, proyectos, planes y programas relacionados con procesos socio estructurales e interculturales y de transculturación, relacionados con problemáticas sociales, como son: medio ambiente, del desarrollo urbano-rural sustentable, calidad educativa, salud mental para incidir en la reorientación y aplicación de políticas públicas en el ámbito local, estatal, regional, nacional y global, con un alto espíritu de liderazgo, profesionalismo, colaboración, respeto y solidaridad;</p>
<p>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.</p>
<p>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.</p>
<p><b>Socio- Culturales</b></p>
<p>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;</p>
<p>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;</p>
<p>Promueve comportamientos ambientalmente responsables y de cooperación en proyectos de desarrollo sustentable que generen relaciones armónicas entre seres humanos, sociedad y naturaleza, desde una visión global;</p>
<p>Comprende la estructura y dinámica del campo laboral y social y se inserta de manera innovadora y flexible en éste, atendiendo sus demandas- en el contexto local, regional, estatal, nacional e internacional- y considerándolo en su actualización continua, de forma coherente, crítica, ética y creativa.</p>
<p><b>Tecnico Instrumentales</b></p>
<p>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;</p>
<p>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</p>
<p>Desarrolla habilidades sociales en el diseño cuali-cuantitativo de la gestión e implementación de proyectos innovadores y la generación de autoempleo y/o de vinculación laboral en campos de aplicación de la psicología, en organizaciones públicas, privadas y sociales, con honestidad, pertinencia, ética y compromiso social.</p>
<p>Participa, desarrolla y gestiona creativamente proyectos sociales, laborales, deportivos y culturales de forma individual, grupal y social; desde una perspectiva histórica, con orientación a futuro, ante los retos y cambios de la realidad, con sentido profesional, responsabilidad, equidad, respeto y compromiso.</p>
<p><b>LICENCIATURA EN PODOLOGIA</b></p>

<b>Actitudes</b>
Se desenvuelve con respeto a la vida y a la salud; actúa con flexibilidad y adaptación ante los cambios científicos, sociales y/o educativos que surjan en su práctica profesional.
<b>Generales</b>
Piensa y ejercita el pensamiento crítico y reflexivo a través de métodos inductivos y deductivos, sistemáticos y científicos en su ejercicio profesional para asimilar, transferir y reconstruir el conocimiento; utiliza y procesa información que le permita tomar decisiones correctas para solucionar problemas en las enfermedades y deformaciones del pie.
<b>Profesionales</b>
Posee los conocimientos teóricos, habilidades y actitudes necesarias para atender correctamente los problemas habituales de las afecciones y deformidades del pie; ejerce la capacidad de evaluación clínica.
<b>MEDICO CIRUJANO Y PARTERO</b>
Integra los conocimientos sobre la estructura y función del ser humano y su entorno en situaciones de salud-enfermedad en sus aspectos biológico, psicológico, histórico, sociales y culturales.
Aplica los principios, teorías, métodos y estrategias de la atención médica, de forma integral e interdisciplinaria, hacia las principales causas de morbilidad y mortalidad humana utilizando el método clínico, epidemiológico y social, actuando con respeto a la diversidad cultural, ambiental y de género, con eficacia y eficiencia en el manejo de recursos y trabajo colaborativo e interdisciplinario; en el contexto de la transición epidemiológica y con respeto a las políticas de salud locales, nacionales e internacionales.
Aplica los conocimientos básicos para la prevención, diagnóstico, tratamiento, pronóstico y rehabilitación de las enfermedades prevalentes, de acuerdo al perfil epidemiológico local, nacional e internacional.
Desarrolla, interviene y aplica los principios, métodos y estrategias de la atención primaria en salud desde una perspectiva multi, inter y transdisciplinaria, con una visión integral del ser humano en su medio ambiente.
Establece una relación médico-paciente efectiva con un enfoque biopsicosocial durante su práctica profesional, para mejorar la calidad de atención.
Integra a su práctica médica conocimientos y habilidades para uso de la biotecnología disponible, con juicio crítico y ético.
Aplica su juicio crítico para la atención o referencia de pacientes a otros niveles de atención o profesionales de la salud, actuando con ética y en apego a la normatividad vigente.
<b>Socio- Culturales</b>
Promueve estilos de vida saludables con una actitud humanística, crítica y reflexiva en la práctica profesional.
Desarrolla una identidad profesional, social y universitaria con base en los diversos contextos y escenarios económico-políticos y sociales, con una postura propositiva, emprendedora, integradora y colaborativa.
Se compromete con los principios éticos y normativos aplicables al ejercicio profesional, con apego a los derechos humanos y a los principios de seguridad integral en la atención del paciente, respetando la diversidad cultural y medicinas alternativas y complementarias.
Participa en estrategias para prevenir y atender a la población en caso de emergencias y desastres, privilegiando el trabajo colaborativo con base en el conocimiento de las amenazas por el deterioro ambiental y el desarrollo tecnológico.
<b>Técnico- Instrumentales</b>
Fundamenta epistémica, teórica y técnicamente su práctica profesional en su vida cotidiana, con pertinencia y ética, basado en las metodologías científicas cuali/cuantitativas.
Ejerce habilidades de comunicación oral y escrita en su propio idioma y en inglés, con sentido crítico, reflexivo y con respeto a la diversidad cultural en los contextos profesionales y sociales.
Comprende y aplica tecnologías de la información y comunicación con sentido crítico y reflexivo, de manera autogestiva, en los contextos profesional y social.
Comprende conocimientos basados en evidencias y literatura científica actual; analiza, resume y elabora documentos científicos.

### 3. PRESENTACIÓN

La unidad de aprendizaje promoción de estilos de vida saludable, se ubica en el área básica particular obligatorio 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 y analizar 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.

La Promoción de estilos de Vida Saludable es una parte esencial en la formación del profesional de la salud, por lo tanto, exige respeto a la libertad de cátedra, al trabajo colegiado y a los criterios de evaluación, así como respaldo de las autoridades institucionales y delimitación de las actividades administrativas y de control escolar

### 4. UNIDAD DE COMPETENCIA

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.

### 5. SABERES

<b>Prácticos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identifica las conductas de riesgo y el impacto en el estilo de vida.</li><li>2. Identifica emociones para el fomento de habilidades sociales.</li><li>3. Desarrolla propuestas de conductas de alimentación saludable.</li><li>4. Desarrolla propuestas de actividad física.</li><li>5. Desarrolla habilidades de comunicación.</li><li>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).</li></ol>
<b>Teóricos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Comprende los conceptos de estilo de vida y estilo de vida saludable.</li><li>2. Comprende los fundamentos sobre la promoción de la salud, educación para la salud y estilos de vida saludable.</li><li>3. Identifica el impacto de las conductas de riesgo en la salud individual y colectiva.</li><li>4. Conoce el contexto real de la comunidad o la población.</li><li>5. Conoce estrategias de intervención internacional, nacional y locales para el fomento de estilos de vida saludable.</li><li>6. Conoce estrategias de comunicación con la comunidad.</li></ol>

<b>Formativos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce el enfoque de Medicina del Estilo de Vida y el uso de la evidencia científica para la promoción de los estilos de vida saludables</li> <li>2. Trabaja de manera colaborativa e interdisciplinaria y de manera responsable y asertiva.</li> <li>3. Autogestiona su saber, su aprendizaje y sus estrategias de autocuidado para la salud.</li> <li>4. Consulta distintas referencias, recupera información, construye conocimiento y sistematiza datos.</li> <li>5. Desarrolla capacidad de liderazgo y trabajo en equipo.</li> <li>6. Es creativo y con la capacidad de innovar.</li> <li>7. Muestra respeto por la diversidad.</li> </ol>
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)**

1. ESTRATEGIAS Y PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EN CONTEXTOS INTERNACIONALES, NACIONALES Y LOCALES.
2. IDENTIFICACIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
3. RELACIÓN DEL PROCESO PSICOSOCIAL DE SALUD CON EL AUTOCUIDADO, ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y LAS HABILIDADES PARA LA VIDA.
4. HABILIDADES PARA LA VIDA SEGÚN LA OMS.
5. PRODUCTO INTEGRADOR.

## **7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI**

Estrategias para identificar conocimientos previos:

Lluvia de Ideas, Preguntas Guía, Utilización de SQA

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
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
3. Estrategias y Uso de Tecnología para la Comunicación en Salud
  - 3.1 Investigación Documental
  - 3.2 Taller de implementación de Tecnologías
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
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

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
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
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
Falta complementar con revisión de subtemas	

## 8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
1. Estrategias y programas de intervención en contextos internacionales, nacionales y locales. a) Resumen o síntesis. b) Organizador gráfico a elección. c) Mapa conceptual de lo obtenido en el taller. d) Exposición del mapa por equipos.	a) Fuentes de información confiable. b) Identificación de las principales características de los programas y estrategias de intervención. c) Apropiación de las ideas generales para aplicarlas a contexto. d) Relatoría que exponga el aprendizaje.	Aula, espacios virtuales y contexto de participante.
2. Identificación de conductas de riesgo y estilos de vida saludable. a) Documentos teóricos sobre el tema. b) Aplicación a contexto real. c) Crónica de hechos. d) Plenaria reflexiva.	a) Que los documentos sean científicos. b) Opinión personal y grupal. c) Uso de bitácora. d) Conclusiones condensadas por equipo.	Aula, espacios virtuales y contexto de participante.
3. Relación del proceso Psicosocial de salud y el autocuidado. a) Documentos que	a) Fuente de información que sea congruente y de acuerdo a la teoría. b) Relación de los	Aula, espacios virtuales y contexto de participante.



<p>contengan las principales teorías.</p> <p>b) Cuadro de entrada doble.</p> <p>c) Diapositivas, cartel u organizador gráfico.</p> <p>d) Plenaria de retroalimentación.</p>	<p>procesos psicológicos y sociales para el establecimiento de estilos de vida saludable.</p> <p>c) Exposición por equipo de los resultados obtenidos</p> <p>d) Opinión personal y/o grupal.</p>	
<p>4. Habilidades para la vida orientadas al desarrollo y fomento de estilos de vida saludable.</p> <p>a) Mapa conceptual.</p> <p>b) Esquema individual y/o cuadro comparativo.</p> <p>c) Borrador de la estrategia.</p> <p>d) Plenaria de reflexión.</p>	<p>a) Apropiación de los elementos que se necesitan para el autocuidado que contengan los componentes que caracterizan las Habilidades para la vida.</p> <p>b) Integración de los conocimientos y habilidades adquiridas en un documento.</p> <p>c) Síntesis oral del trabajo realizado.</p>	<p>Aula, espacios virtuales y contexto de participante.</p>
<p>5. Propuesta de intervención.</p> <p>a) Ensayo.</p> <p>b) Producto final en formato mixto. (físico y electrónico)</p>	<p>a) Consolidación de las experiencias vividas y los conocimientos adquiridos.</p> <p>b) Congruente con la realidad personal y de las circunstancias de su formación profesional.</p>	<p>Aula, espacios virtuales y contexto de participante.</p>

## 9. CALIFICACIÓN

Contenido	Puntos
1. Estrategias y programas de intervención en contextos internacionales, nacionales y locales.	15
2. Identificación de conductas de riesgo y estilos de vida saludable.	15
3. Relación del proceso psicosocial de salud con el autocuidado, estilo de vida saludable y las habilidades para la vida.	15
4. Habilidades para la vida.	15
5. Producto Integrador.	40
TOTAL	100

## 10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será  $\frac{1}{2}$  expresado en escala de 0 a 100, en números enteros,

considerando como mínimo 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.

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.

## 11. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

1. Albala C, Vio F, Kain J, Uauy R. (2002). Nutrition transition in Chile: determinants and consequences. *Pub Health Nutr*; 5(1A):123–128
2. American College of Sports Medicine; (2008). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio: 162 - 171, 227 - 228, 242 – 245.
3. Burrows, R. (2000). Prevención y tratamiento de la obesidad desde la niñez: la estrategia para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto: 105 – 110.
4. Burrows R, Díaz E, Sciaraffia V, Gattas Z, Montoya A, Lera L. (2008). Hábitos de ingesta y actividad física en escolares, según tipo de establecimiento al que asisten. *Rev. Med. Chile* v.136 n.1
5. Cagigal, JM. (1984). ¿La educación física, Ciencia?. vol. 6, n. 2,3, pp. 51– 55.
6. Carreras-González, G., Ordóñez-Llanos, J. (2007). Adolescencia, actividad física y factores metabólicos de riesgo cardiovascular. *Rev Española de Cardiología*, vol. 60, n. 06, pp. 567
7. Casanueva, V., Milos C., Chiang, MT., Espejo, V., Cid, X., Riquelme G.(1992). Efectos de un programa de entrenamiento aeróbico de dos años de duración sobre el perfil lipídico de los escolares. *Rev. Chil. Pediatr.* vol.63, n. 06, pp. 313 – 315.
8. Cerecero, P., Hernández, B., Aguirre, D., Valdés, R., Huitrón, G. (2009). Estilos de Vida asociados al riesgo cardiovascular global en trabajadores universitarios del Estado de México. *Salud pública Mex.* Vol. 51, n. 6, pp. 445 – 446.
9. Chiang, MT., Casanueva, V., Cid, X., González, U., Olate, P., Nickel, F., Revello, L. (1999). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios chilenos. *Salud pública Mex.* Vol. 41, n. 6, pp: 444 – 447.
10. Devís, J. y Peiró C. (1997). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos. INDE Publicaciones. Barcelona. pp. 27 – 28
11. Espinoza, L. (2004). Cambios del Modo y Estilos de Vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. *Rev Cubana de Estomatol*, vol.41 n.3, pp.
12. Garza, F., Ferreira, I., del Río, A. (2005). Prevención y tratamiento del síndrome metabólico. *Rev Española de Cardiología*, vol. 5, n. supl, pp. 48D
13. Godoy, J., Venegas, P. (1997). Recomendaciones de actividad física para la salud. Primera Edición. Santiago de Chile: DIGEDER pp. 187 - 189, 225, 228.
14. Gómez, J. (2002). La Educación Física en el Patio: “Una Nueva Mirada”. STADIUM. 2ª ed. Buenos Aires. pp. 18, 23 -24.

15. Gonzalez M, Berger K., (2002). Consumo de tabaco en adolescentes: Factores de Riesgo y Factores protectores. *Cienc. Enferm.* vol. 8, n.2 Concepción. Pp. 27-35.
16. Hüter-Becker, H., Schewe, H., Heipertz, W. (2006). Fisiología y Teoría del Entrenamiento. PAIDOTRIBO. Badalona. pp. 248 – 269.
17. JUNJI. (2003). Manual de Salud del Párvulo: Guía para la prevención y promoción de la salud en jardines infantiles. 2ª ed. Santiago. pp. 8 – 15.
- 62
18. Kinnunen, T., Korhonen, T., Craft, L., Perna, F. (2010). Treating Tobacco Dependence in Women With Exercise: Review on Effectiveness and Mechanisms: 50 – 51.
19. Krämer, V., Acevedo, M.; Orellana, L.; Chamorro, G.; Corbalán, R.; Bustamante, M.; Marqués, F.; Fernández, M. y Navarrete, C., (2009). Actividad Física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes? *Rev. Med. Chile.* Vol. 137, n. 6 Santiago. pp. 738 – 739.
20. Lichtenstein, A.H.; Appel, L.J.; Brands, M.; Carnethon, M.; Daniels, S.; Franch, H.S.; Franklin, B.; Kris-Etherton, P.; Harris, W.S.; Howard, B.; Karanja, N.; Lefevre, M.; Rudel, L.; Sacks, F.; Van Horn, L.; Winston, M. Y Wylie-Rosett, J. (2006). "Diet and Lifestyle Recommendations Revision: A Scientific Statement from the American Heart Association Nutrition Committee". *Circulation*, Vol. 114, pp. 82-96.
21. López, J. & Fernández, A. (2006). Fisiología del Ejercicio. 3ª ed. Madrid: Panamericana. pp. 910, 924.
22. Marrou, H.- I. (1985). Historia de la educación en la antigüedad. 1ª ed. Madrid: Akal. pp. 310.
23. Martínez E, Saldarriaga JF, Sepúlveda FE. (2008). Actividad física en Medillín: Desafío para la promoción de la salud. *Rev Fac Nac Salud Pública*; 26(2): pp 117 – 123.
24. Maturana, H. (1999). Transformación en la convivencia. 1ª Edición. Santiago: Dolmen. pp. 21 – 33.
25. Myers, J. (2003). Exercise and cardiovascular health. *Rev Circulation*; 107: e2-e5.
- 63
26. OMS. (1999). Definition, Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus and its Complications: Report of a WHO Consultation. Part 1: Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Geneva: World Health Org.
27. ONU. (1966). Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales Y Culturales. Asamblea general de las Naciones Unidas, diciembre 16, (pp. 1 – 4)
28. Olivares S., Lera L., Bustos N. (2008). Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Rev. Chil. Nutr.* Vol. 35, n. 1 Santiago.
29. Ramos-Morales, N., Marín-Flores, J., Rivera-Maldonado, S., Silva-Ramales, Y. (2006). Obesidad en la población escolar y la relación con el consumo de comida rápida. *Index Enferm.* Vol. 15, No. 55, pp. 9 - 12
30. Rodríguez, A., Goñi, A., Ruiz De Azúa, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención Psicosocial.* Vol. 15 No. 1, pp. 81, 84.
31. Salazar, I. & Arrivillaga M. (2004). El Consumo De Alcohol, Tabaco Y Otras Drogas, Como Parte Del Estilo De Vida De Jóvenes Universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, No. 13, pp. 78.
32. Salinas, J. y Vio, F. (2003). Promoción de salud y actividad física en Chile. *Rev. Panam. Salud pública.* vol. 14, n. 4. pp. 281 – 282.
33. Valenzuela, L. (2008). Factores de riesgo de la salud en estudiantes de pedagogía chilenos: 474 – 478.

34. Varo, J., Martínez J., Martínez-González M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. Med. Clin. (Barc). vol. 121, n. 17. pp. 33. 64
35. Veiga, O., Martínez D. (2007). Actividad Física Saludable: Guía para el profesorado de Educación Física: 14 – 15.
36. Vio, F., (2005). Prevención de la obesidad en Chile. Rev. chil. nutr. Vol.32, n.2.
37. Werner, W., Sharon A. (2006). Ejercicio y Salud. THOMSON INTERNATIONAL. 6a ed. pp. 1 - 9, 52 – 54, 82.
38. Wilmore, D. y Costill, J. (2004). Fisiología del esfuerzo y del deporte. 5ª Edición. Badalona: Paidotribo.
39. Zagalaz, ML. (2002). Corrientes y tendencias de la educación física: 22 –23.
10. REFERENCIAS ELECTRÓNICAS
1. CASEN (2000). Informe de Salud 2000. Consultado el día 10 de junio de 2010 disponible en la World Wide Web:  
<http://escuela.med.puc.cl/paginas/Postgrado/DiplomaAdminis/Materiales2003/InformeCASEN2000.doc>
2. ENS (2004). Encuesta Nacional de Salud 2004. Consultado el día 16 de diciembre de 2010, disponible de la World Wide Web:  
[http://epi.minsal.cl/epi/html/invest/ENS/ENS\\_mayo2004.pdf](http://epi.minsal.cl/epi/html/invest/ENS/ENS_mayo2004.pdf)
3. GeoSalud. Nutrición/Colesterol. Consultado el día 3 de noviembre de 2010 disponible en la World Wide Web:  
<http://www.geosalud.com/Nutricion/colesterol.htm>
4. INTA & MINSAL. (2006) Guía para Universidades Saludables. Consultado el día 30 de octubre de 2010 de la World Wide Web:  
[http://www.inta.cl/materialEducativo/guia\\_universidades\\_saludables2006.pdf](http://www.inta.cl/materialEducativo/guia_universidades_saludables2006.pdf)
5. MINSAL. (2003) Encuesta Nacional de Salud 2003. Consultado el día 11 de junio de 2010 de la World Wide Web:  
<http://epi.minsal.cl/epi/html/invest/ENS/ENS.htm>
6. MINSAL. (1999) Plan Nacional de Promoción de la Salud. Consultado el día 30 de octubre de 2010 de la World Wide Web:  
<http://www.fao.org/righttofood/inaction/countrylist/Chile/PlanNacionaldePromociondeLaSalud.pdf>
7. OMS. Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva N°311. Consultado el día 16 de Diciembre de 2010 de la World Wide Web:  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>
8. OMS (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana. Consultado el día 30 de octubre de 2010 de la World Wide Web:  
<http://www.who.int/whr/2002/en/Chapter7S.pdf>
9. OMS. (1998). Promoción de la Salud Glosario. Consultado el día 2 de octubre de 2010 de la World Wide Web: [http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario\\_sp.pdf](http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf)
10. OPS. Protocolo de Estilos de Vida Saludables y educación física en la escuela. Consultado el día 21 de octubre de 2010 de la World Wide Web: <http://www.col.opsoms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSsaludables.htm>
11. OPS (2001). Promoción de la Salud en las Américas: Informe Anual del Director – 2001. Consultado el día 30 de octubre de 2010 de la WorldWide Web:  
[http://www.paho.org/spanish/DBI/DO302/DO302\\_01.pdf](http://www.paho.org/spanish/DBI/DO302/DO302_01.pdf)  
66
12. Plan Universidad Saludable (2005). Universidad Pública de Navarra. Consultado el día 6 de noviembre de 2010 de la World Wide Web:  
[http://www.unavarra.es/servicio/imagenes/plan\\_unibersidad\\_saludable.p](http://www.unavarra.es/servicio/imagenes/plan_unibersidad_saludable.p)
13. OPS (2017). El Abordaje de Curso de Vida. [https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post\\_t\\_es=construyendo-la-salud-en-el-curso-de-la-vida&lang=es](https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=construyendo-la-salud-en-el-curso-de-la-vida&lang=es)

14. Mora Ripoll, R. Medicina del estilo de vida: la importancia de considerar todas las causas de la enfermedad. *Rev Psiquiatr Salud Ment (Barc.)*[revista en Internet]. 2012 [citado 7 Abr 2012]; 5 (1):[aprox. 15p].

15. Izcue, J., Cordero, M. J., Plaza, M., Correa, P., & Hidalgo, A. (2021). ¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida y por qué la necesitamos?. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(4), 391-399.

#### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

1. Secretaría de Salud. (2018). Programa Sectorial de Salud 2013-2018, México. Consultado el 10 de junio de 2018, en: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/programa-sectorial-de-salud-2013-2018>.

2. EDEX. (2018). Habilidades para la Vida. Consultado el 10 de junio de 2018, en: <http://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php>.