



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA  
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Formato F6 para Unidades de Aprendizaje

## PROGRAMA DE ESTUDIOS POR COMPETENCIAS

### IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

#### Centro Universitario

Centro Universitario de la Costa

#### Departamento

Ciencias Médicas

#### Academia:

Cultura física y deportes

#### Unidad de Aprendizaje

Promoción y Consejería de la Actividad Física

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8794	48	16	64	7

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = Curso - Taller	Licenciatura	Licenciatura en Cultura Física y Deportes	CISA I8746

#### Área de formación:

Básico particular Selectiva

#### Elaborado y actualizado por:

Fecha de elaboración: enero 2017	Fecha de última evaluación y actualización aprobada por la Academia: julio 2019
Comité Consultivo Curricular de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes	<b>Nombres de los profesores participantes:</b> <b>Actualización:</b> Lic. Raquel García Pereda <b>Nombres de los profesores participantes en la evaluación:</b> Mtra. Guadalupe María Gómez Basulto, Lic. Adrián Ricardo Pelayo Zavalza, Mtra. Quiané González Díaz, Lic. Carlos Miyagi Munguía González, Lic. Maysilhim Hernández Guzmán, Mtro. Jorge López Haro, Lic. Gerardo Daniel Rodríguez Pintor, Mtro. Lino Francisco Jacobo Gómez Chávez, Paola Cortés Almanzar.

#### Aporte al perfil del egreso - COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Diseña, aplica, promueve y evalúa programas de actividad física y deporte orientados a la salud, en diferentes poblaciones y contextos, tanto desde el punto de vista de los estilos de vida activos y saludables, como desde la rehabilitación, en colaboración con el profesional de la medicina

Desarrolla habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con autonomía

Tener un personal más capacitado en la promoción de la actividad física a nivel individual y comunitario



## UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA  
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Contar con perfil clínico, y comunitario y administrativo en el campo de la Promoción de la actividad física a nivel gubernamental, educativo y social.

### 3. UNIDAD DE COMPETENCIA

Conoce los conceptos que engloba la actividad física en materia de actividad física, deporte, ejercicio, recreación y condición física entre otros.  
Conoce el proceso histórico de la promoción de la actividad física para la salud y la enfermedad  
Reconoce los beneficios de la actividad física con fines para la salud y terapéuticos  
Conoce los modelos comunitarios e individuales de promoción de la actividad física  
Conoce y reflexiona sobre los abordajes de promoción de la actividad física para su incremento y/o para la disminución del sedentarismo  
Conoce los elementos básicos para llevar a cabo una adecuada consejería a nivel individual para promover la actividad física.  
Conoce los elementos básicos para una adecuada promoción de la actividad física en la comunidad.  
Reconoce la diferenciación de los elementos de promoción orientados a la salud para personas y/o grupos con características específicas como jóvenes, adultos, adultos mayores y personas con capacidades diferentes, entre otros.

### 4. ATRIBUTOS Y SABERES

<b>Saberes Prácticos (Saber hacer)</b>	Aplica los procesos de consejería a través de métodos validados como son las cinco A de atención. Promociona talleres de promoción de la actividad física para la salud y la enfermedad en la línea de la vida Diseña programas aplicados a diferentes poblaciones para la realización de actividades físicas encaminadas a la salud. Selecciona el equipo y los instrumentos más eficaces a utilizarse en la promoción de en la evaluación de los programas de actividad física encaminados a la salud. Diseña material didáctico así como propone estrategias de juegos, movimientos y actividades que fortalezcan la promoción de la actividad física.
<b>Saberes Teóricos (Saber pensar)</b>	Conoce los diferentes modelos de intervención en Actividad Física aplicada a la Salud. Tiene conocimiento de las recomendaciones por diferentes organismos para y de actividad física para los diferentes grupos de personas. Cuenta con los conocimientos de las actividades físicas recomendadas a grupos de personas con alguna enfermedad crónico-degenerativa o con alguna alteración musculo esquelética. Cuenta con los conocimientos básicos de teorías de cambios de comportamientos Cuenta con conocimientos de anatomía, fisiología y bioquímica que le permiten tener una mejor decisión al momento de indicar las actividades físicas para la salud. Tiene conocimientos educativos didácticos para el diseño y apoyos didácticos de promoción.
<b>Saberes Formativos (Saber ser)</b>	Trabaja colaborativamente para la resolución de problemas. Sabe trabajar en equipo. Tiene una actitud de constante actualización en el conocimiento de la actividad física para la salud. Se desempeña con ética y de profesionalismo en su ejercicio profesional En la consejería para la actividad física se dirige a las personas de forma cordial y respetuosa Es sensible hacia las necesidades de las personas para promover de forma masiva o individual la actividad física.

### 5. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

Concepto de consejería y diferencia con prescripción del ejercicio.  
Los elementos primarios de la consejería: Las Tres M's (Mencionar, Modelar, Motivar)

Los principios y estructura para poder realizar consejería: orden, credibilidad y congruencia de la persona, uso de herramientas neurolingüísticas, basados en evaluación de las características intra e interindividuales y comunitarias del individuo, Utilización de herramientas y técnicas pedagógicas, psicológicas y técnicas motivantes.

Reconocimiento de los procesos de cambio: Cognitivos (que involucran el pensamiento) y conductuales (que involucran acciones).



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA  
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Elementos básicos de la consejería (Averigua, aborda, advierte o aconseja, acuerda y aplica o arregla y sus elementos a abordar en cada uno como son:

-Proceso de abordaje y diagnóstico de los estadios de conducta del individuo para la actividad física –

Métodos para evaluar la autoeficacia y estrategias para incrementar la autoeficacia como son:

Actividad física en el pasado, Experiencia vicaria, Persuasión verbal y Claves fisiológicas.

Manejo de los elementos principales de la consejería: metas SMART acrónimo de pequeño, medible, conseguible, reportable y con tiempos y prescripción del ejercicio basado en FITT acrónimo de determinación de la frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio Tipos de abordaje de los comportamientos a trabajar en consejería:

1. Modelos de comportamiento individual.

Mediadores cognitivos.

2. Modelos interpersonales de comportamiento.

Mediadores interpersonales y de conducta

3. Modelos comunitarios

\* Organización y construcción comunitaria

\* Difusión de la innovación

\* Movilización de organizaciones para la salud

\* Teoría de la comunicación y el marco de los medios

\* Perspectivas de intervenciones de grupo, organización y comunidad.

Procesos prácticos Aplicación de las cinco A

Técnicas de motivación de para incrementar la actividad física: (competencia, reto, control, opción y compromiso.

Entrevista motivacional como técnica de apoyo en la consejería para que para persona sea más activa la actividad física.

## 6. MODALIDADES DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Modalidad	Actividad
<b>6.1 Clases teóricas</b>	Se desarrollarán a través de exposiciones verbales del profesor con apoyo de PPT, acompañadas de sesiones de preguntas y respuestas.
<b>6.2 Seminarios</b>	No aplica
<b>6.3 Talleres</b>	No aplica
<b>6.4 Clases prácticas</b>	No aplica
<b>6.5 Tutorías</b>	No aplica
<b>6.6 Prácticas externas al Centro Universitario</b>	Se llevará a cabo trabajo de campo en los diversos proyectos de actividad Física del CUC
<b>6.7 Actividades no presenciales: Conferencias</b>	No aplica
<b>6.8 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo en grupo</b>	No aplica
<b>6.9 Actividades no presenciales: Estudio y trabajo autodirigido del alumno</b>	Búsqueda, selección y clasificación de la información.

**7 EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

**8 CRITERIOS DE DESEMPEÑO**

**9 CAMPO DE APLICACIÓN**



## UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA  
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Tareas (Reportes de lectura a través de Esquemas, cuadros sinópticos, resúmenes y mapas conceptuales)	Reconocimientos de conceptos, antecedente teórico, así como técnicas de trabajo	Trabajo comunitario y en diferentes instituciones públicas y privadas, relacionadas con el ejercicio profesional de la Cultura Física
Reporte de consejería individual y Comunitaria. (practicas)	Asistencia a prácticas de consejería En diversos proyectos CUC Asistencia a consejería comunitaria  (Realización de un video)  Presentación de temas asignados en ppt. Análisis y discusión grupal	
Exposiciones programadas.	1.-Desempeño en la elaboración del tema a desarrollar.  2.-Capacidad creativa en su exposición teórica y práctica.  3.- Participación crítica y profesional en las demás exposiciones	
Examen.	Herramienta para determinar la idoneidad de alguien para la realización de una actividad o el aprovechamiento de unos estudios.	
Realización de un video de promoción y consejería de la actividad física y material didáctico.	Video promocional de la actividad física y elaboración de material didáctico para la promoción de la actividad física y la consejería	

## 10. EVALUACIÓN (CON ENFOQUE EN COMPETENCIAS)

Entrega de portafolio de evidencias que contiene todos los insumos señalados en el punto 7 de este documento.

## 11. ACREDITACIÓN

Criterios académico administrativos establecidos por la institución para determinar si los estudiantes aprueban o no la Unidad de Aprendizaje. Por ejemplo: asistir al 80 % de asistencia y obtener 60 de calificación para periodo ordinario y 65% de asistencia y obtener 60 de calificación para periodo extraordinario.

## 12. CALIFICACIÓN

Tareas 10%  
Reporte de consejería individual 25%  
Consejería Comunitaria. (Practices virtuales) 25%  
Realización de un video de promoción y consejería de la act. Física y material didáctico 10%  
Examen Teórico 10%  
Exposición programada 20%

## 13. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- W. SCHOENING (2014) Negociación Y Persuasión Edit.trillas  
ALVARO ALDRETE MORFIN (2015) Como vender sin vender edit. Diana  
EMILIANO SALAS (2019) El poder de tu lenguaje corporal en los negocios  
Jürgen Klaric (2016) Vendele a la mente no a la gente edit. Paidos Empresa.



## UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA  
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS

Glanz, K. Rimer, BK, Viswanath, K. (2008). Health behaviors and health education. Theory, research and Practice. USA: Jossey-Bass.

Jáuregui, E. (---). Guía de consejería y entrevista motivacional.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Miller, W., Rollnick, S. (2013). Motivational interviewing. Tercera Edición. NY, USA: Guilford Press.  
Pelmezi, D., Jennigs, E., Marcus, BH. (2009). Self-efficacy and physical activity. Health & Fitness Journal. 13:2, 16-21.  
Prochaska, JO., Reeding, CA., Evers, KE., (2008). The transtheoretical model and stages of change. En: Glanz, K., Rimer BK., Viswanath, K., Eds. Cuarta edición. USA: Josey-Bass.  
Rollnick, S., Miller, WR., (1996). La entrevista motivacional. RET.

### 14. LABORATÓRIOS Y ÁREAS DE PRÁCTICA

Aula N103, biblioteca del CUCosta y diversas instituciones relacionadas con el ejercicio profesional de la Cultura Física.

### 15. MATERIAL DIDÁCTICO Y EQUIPO UTILIZADO

- Proyector
- Pintarón
- Lap top
- Programas de cómputo como Word, Power Point

### 16. PERFIL DEL DOCENTE

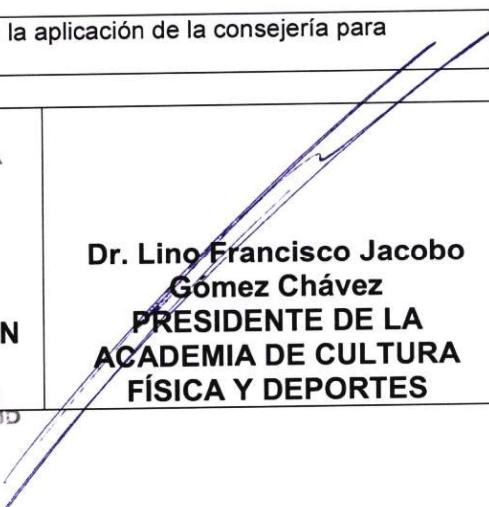
Licenciado en cultura física y deportes con experiencia teórico práctica en la aplicación de la consejería para promover la actividad física en el campo clínico y comunitario.

  
**Dr. Jesús Aarón Curiel  
Beltrán**  
JEFE DEL  
DEPARTAMENTO

DEPARTAMENTO DE  
CIENCIAS MÉDICAS

  
**Dr. Remberto Castro  
Castañeda**  
DIRECTOR DE LA DIVISIÓN  


DIVISIÓN DE CIENCIAS  
BIOLÓGICAS DE LA SALUD

  
**Dr. Lino Francisco Jacobo  
Gómez Chávez**  
PRESIDENTE DE LA  
ACADEMIA DE CULTURA  
FÍSICA Y DEPORTES