

**CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS ALTOS**

**DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOMÉDICAS E INGENIERÍA  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE:  
MÉDICO CIRUJANO Y PARTERO**



UNIDAD DE APRENDIZAJE POR COMPETENCIAS

**PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

**MTRA. YESICA SUGHEY GONZÁLEZ TORRES**

Presidente de la Academia de Salud Pública

**DRA. PATRICIA NOEMÍ VARGAS BECERRA**

Jefe del Departamento de Ciencias de la Salud

**M.C. MA. DE LOS ANGELES VILLANUEVA YERENAS**

Profesora de Unidad de aprendizaje

Junio 2015



UNIDAD DE APRENDIZAJE POR COMPETENCIAS

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

Área de formación: Básica particular obligatoria.

**1.1 DEPARTAMENTO:**

Ciencias de la Salud

**1.2 ACADEMIA:**

Ciencias de la Salud Pública

**1.3 NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:**

Promoción de estilos de vida saludable

Clave de la materia	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor de créditos
<b>18559</b>	16	16	32	3

Tipo de curso:		Nivel en que se ubica		Prerrequisitos
C= curso	<input type="checkbox"/>	Técnico	<input type="checkbox"/>	NINGUNO
CL= clínica	<input type="checkbox"/>	Técnico superior	<input type="checkbox"/>	
N= práctica	<input type="checkbox"/>	Licenciatura	<input checked="" type="checkbox"/>	
T= taller	<input type="checkbox"/>	Especialidad	<input type="checkbox"/>	
CT= curso-taller	<input checked="" type="checkbox"/>	Maestría	<input type="checkbox"/>	
		Doctorado	<input type="checkbox"/>	

**1.4 ELABORADO POR:**

MTRA. MARÍA DE LOS ÁNGELES VILLANUEVA

**1.5 FECHA DE ELABORACIÓN:**

Junio del 2015.

Presentación

Las condiciones generales de salud en el mundo han cambiado en las últimas ocho décadas: la esperanza de vida al nacer (EVN) en Japón ha alcanzado los 83 años en tanto que en México, entre 1930 y 2010 pasó de 33.85 a 75.3 años. Además la transición epidemiológica ha favorecido el aumento de enfermedades crónico degenerativas ligadas al proceso alimentario-nutricio y estilos de vida.

Por ello, la protección, promoción y prevención, son actividades esenciales para mejorar la integridad del ser humano, en la salud y el bienestar y reducir las inequidades, sobre todo por la incapacidad del sistema de salud para otorgar servicios con una cobertura tal que permita resolver las necesidades y requerimientos de la población, acordes con los objetivos del Programa Nacional de Salud de México 2007-2010.



Por lo tanto 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.

## 2. UNIDAD DE COMPETENCIA

Describa en el cuadro siguiente la unidad de competencia propuesta para esta unidad de aprendizaje. Indique el *qué, para qué, por qué y cómo*.

Unidad de competencia

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.

## 3. ATRIBUTOS O SABERES

Especifique los saberes que integran la unidad de competencia propuesta en el punto anterior

Saberes	Contenidos
<i>Teóricos</i>	<p>Conoce:</p> <p>La relación del proceso psicosocial de la salud y el autocuidado:</p> <p>Las teorías y los modelos sobre los estilos de vida saludable.</p> <p>De manera específica los estilos de vida en los comportamientos saludables y no saludables del ser humano.</p> <p>Las condiciones para la realización saludable de las actividades físicas.</p> <p>Las estrategias educativas para fomentar estilos de vida saludables y de autorrealización</p>
<i>Prácticos</i>	<p>Promueve estilos de vida saludables.</p> <p>Realiza actividades físicas de manera saludable.</p> <p>Demuestra prácticas de alimentación saludable.</p> <p>Identifica las prácticas de riesgo y el impacto en su forma de vida.</p> <p>Desarrolla acciones para el auto cuidado de la salud individual y colectiva.</p> <p>Domina algunas técnicas y estrategias para el manejo del estrés.</p> <p>Identifica sus emociones y las estrategias para su manejo.</p> <p>Diseña programas educativos de intervención en estilos de vida saludables.</p>
<i>Formativos</i>	<p>Trabaja de manera colaborativa.</p> <p>Es responsable.</p> <p>Respeto la diversidad.</p> <p>Muestra tolerancia.</p> <p>Es equitativo</p>

#### 4. CONTENIDO TEORICO PRACTICO

##### Contenido Teórico Práctico

Temas y contenidos	Desglose de contenidos	Carga horaria
Promoción a la Salud, conceptos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre</li> <li>• Promoción a la salud y Salud pública</li> </ul>	1
Estilos de vida y la salud desde el aporte de las ciencias sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel socioeconómico</li> <li>• Estilo de vida</li> </ul>	2
Los estilos de vida en salud desde la propuesta de la Organización Mundial de la Salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Declaración de ALMA ATA</li> <li>• Carta de Otawa</li> <li>• Recomendaciones de Adelaide</li> <li>• Declaraciones de Sundsvall</li> <li>• Declaración de Yakarta</li> <li>• Declaración México</li> <li>• Nairobi 2009</li> <li>• 8 Helsinki Statement</li> <li>• Bangkok</li> <li>• Informe Lalonde</li> <li>• Promoción de la salud y el enfoque de espacios saludables en las Américas</li> </ul>	5
Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado Nutricio, IMC/Tablas de la OMS</li> <li>• IMSS-029-08 Control y seguimiento de la nutrición, el crecimiento y desarrollo en el niño menor de 5 años</li> <li>• SSA-341-08 Evaluación nutricional en el adulto de 20 a 59 años</li> <li>• IMSS-095-08 Evaluación y control nutricional del adulto mayor en primer nivel de atención</li> </ul>	4
Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos</li> <li>• Ejercicio</li> <li>• Deporte</li> <li>• Educación física</li> </ul>	3
Prevención	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMSS-046-08 Diagnóstico, tratamiento y prevención de sobrepeso y obesidad en el adulto</li> <li>• SS-113-08 Prevención y diagnóstico oportuno de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa y bulimia nerviosa en el primer nivel de atención</li> <li>• SS-001-08 Prevención y diagnóstico oportuno del cáncer de mama en el primer nivel de atención</li> <li>• SS-146-08 Prevención y detección oportuna del cáncer cérvico uterino en el primer nivel de atención</li> </ul>	9



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMSS-421-11 Detección y estratificación de factores de riesgo cardiovascular</li> <li>• SS-505-11 Métodos anticonceptivos temporales dispositivo intrauterino y condón consideraciones de uso y aplicación</li> <li>• SS-519-11 Prevención de caries dental a través de la aplicación de selladores de fosetas y fisuras</li> <li>• IMSS-580-12 Vacunación en la embarazada.</li> <li>• Cartillas de vacunación</li> </ul>	
Corrientes que conceptualizan e instrumentan la Educación para la salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelos educativos criterios básicos</li> <li>• Modelos Comunitarios</li> <li>• Educación de adultos</li> <li>• Educación popular</li> <li>• Investigación Participativa , Investigación Acción Participativa, Investigación Acción</li> </ul>	5
El trabajo Educativo grupal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación y desarrollo de los grupos</li> <li>• Acciones previas a la formación de grupos</li> <li>• Momentos o fases de las reuniones de grupo</li> <li>• El instrumento y las técnicas de trabajo educativo</li> <li>• Medios auxiliares del proceso educativo</li> <li>• Auto diagnóstico</li> </ul>	5

## 5. TAREAS O ACCIONES

### Tareas o acciones

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentación e introducción al curso</li> <li>2. Evaluación diagnóstica inicial al alumno con la finalidad de unificar el nivel de conocimientos sobre la materia.</li> <li>3. El inicio y desarrollo del orden temático puede ser modificado y ajustado acorde a la calendarización, por parte del profesor.</li> <li>4. La Modalidad del proceso de enseñanza aprendizaje está centrada en la forma de Taller el cual tendrá tres momentos interrelacionados: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Exposición:</i> Aspectos teóricos y metodológicos</li> <li>b. <i>Trabajo en el Aula :</i> Actividades grupales</li> <li>c. <i>Actividades Individuales:</i> Búsqueda y revisión de bibliografía (artículos de investigación, lectura de textos, de libros ) relacionada con el tema, el problema y los conceptos que se involucran en ambos. Auto reflexión y análisis de la información. Incorporación de la información al trabajo.</li> </ol> </li> </ol> <p>La revisión de bibliografía estará a lo largo de todo el curso tanto de, lectura de textos , documentos oficiales, libros y revisión de artículos científicos.</p>
---

## 6. EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO

Evidencias de desempeño	Criterios de desempeño profesional	Campo de aplicación
Fichas de lectura de documentos y de artículos científicos analizados, mapas conceptuales, presentaciones en power point o prezi.  Ensayo	CARPETA DE APOYO en físico o electrónico. Incorporación de la información presentaciones, entrega de un listado de documentos, artículos, textos, libros revisados. Elaboración de un programa "estilo de vida saludable personal"	Aula Comunidad

## 7. CALIFICACIÓN

Unidad de competencia	
Actividades realizadas:	15%
Participación en clase :	10%
Trabajo final individual Carpeta de apoyo :	75%
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. ACREDITACION

Asistencias a la clase teórica y práctica: 80% mínimo para tener derecho a acreditar en ordinario. Número de asistencias mínimas del 65% para acreditar en extraordinario Lograr de estas evaluaciones como promedio final cuando menos 60 en promedio de los exámenes teóricos, práctica, participación y exámenes repentinos. La calificación aprobatoria del curso será de 60 como mínimo, los alumnos que no logren una calificación aprobatoria tendrán derecho a un examen extraordinario. La calificación que obtuvo en la evaluación ordinaria tendrá un valor del 40% para la calificación obtenida en el examen extraordinario. La calificación obtenida en el examen extraordinario representará el 80% de la calificación total, que resultará al agregarle el 40% de lo obtenido en forma ordinaria. El examen extraordinario será teórico De acuerdo al Reglamento General de Promoción y Evaluación de alumnos de la Universidad de Guadalajara
---

## 9. BIBLIOGRAFÍA

### 9.1 BIBLIOGRAFÍA BASICA

Colomer Revueltas Concha. Promoción de la salud y cambio social / editores, Concha Colomer Revuelta, Carlos Alvarez-Dardet Diaz. ISBN 978-84-458-1016-3. Masson. Barcelona 2006.  ALDANA, C., NÚÑEZ, C. (2002). Educación Popular y los Formadores Políticos . Cuadernos de formación para la práctica democrática No 3. Guatemala: Instituto Centroamericano de estudio políticos. 10 : 28.
--



Núñez Carlos. Educar para transformar, transformar para educar. IMDEC pag. 55

Schön, (1992). La formación de profesionales reflexivos". Madrid: Paidós, pp. 25-26.

Guía para el diagnóstico local participativo: componente comunitario de la estrategia AIEPI / Organización Panamericana de la Salud. ISBN 9275325804. 2005.

Salud y Nutrición. <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>

## 9.2 BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública.

Revista Española de Salud Pública.

Ministerio de Sanidad, S. S. (s.f.). Conceptos importantes en materia de Actividad. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia.

WHO. (2014). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <http://who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

Rodríguez, F. (1995). Prescripción del Ejercicio para la Salud. Educación Física y Deportes, 87-102.

Scolt K. Powers, Stephen L. Dodd, University of Florida.

Exercise, Nutrition, and Wellness. Allyn & Bacon, 1996. 105:131

Juegos y dinámicas

<http://es.slideshare.net/msmarcia/manual-de-juegos-y-dinamicas-de-grupo?related=1>

100 formas de animar grupos Alianza

<http://es.slideshare.net/marnabla/100-dinamicasparaadultos?related=2>

456 juegos de integración grupal

[http://es.slideshare.net/franciscanosvalladolid/dinmicas-de-integracin-](http://es.slideshare.net/franciscanosvalladolid/dinmicas-de-integracin-25708306?related=2)

[25708306?related=2](http://es.slideshare.net/franciscanosvalladolid/dinmicas-de-integracin-25708306?related=2)

Anexos: de la carrera de Médico Cirujano y Partero

**Misión:**

**Formar médicos capacitados** científica y humanísticamente que adopten una conducta ética, con un **perfil preventivo y de atención primaria en salud**, para preservar el equilibrio biopsicosocial del individuo, la comunidad y el entorno ecológico. Conformar una plataforma que diseñe administre y evalúe la operación y seguimiento de los planes académicos de la licenciatura de Medicina contribuyendo a la formación integral del alumno y de la región. Siendo reconocida como la mejor escuela regional de medicina.

**Visión:**

**Formar de manera integral** recursos humanos en el área de la salud, capaces de satisfacer las necesidades de la sociedad en las áreas asistencial, docente, administrativas y de dominio de la investigación. Para mejorar la convivencia social, el dominio técnico de los problemas, la comprensión del mundo contemporáneo y la calidad de vida; para contribuir de esta manera al fortalecimiento del desarrollo sustentable de Jalisco.

**Objetivos**

- Formar médicos con cultura general que domine los conocimientos básicos, clínicos y sociales que le permitan abordar y resolver las necesidades y problemas de la salud en general y particularmente de esta región.
- Formar médicos que realicen acciones de promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación adecuada y oportuna en el individuo, la familia y la comunidad.
- Formar médicos humanistas comprometidos con su profesión la cual ejercerán con sentido ético, moral y coherente con los tiempos y espacios que le toquen vivir, con un respeto amplio sobre el medio ambiente.

**Perfil de Egresado:**

- Es un profesional comprometido con los principios filosóficos de la Universidad de Guadalajara.
- Es un profesional que **aplica sus conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas** para proporcionar **atención médica general**, de alta calidad, a través de la **promoción de la salud, protección específica, acciones oportunas de diagnóstico, tratamiento**, limitación del daño y rehabilitación.
- Que utiliza su juicio crítico para la atención o referencia de sus pacientes a otros niveles de atención o profesionales en salud.
- Que actúa respetando las normas éticas para darle un sentido humano a su práctica profesional, dentro de los patrones culturales y económicos de la comunidad donde otorgue sus servicios.
- Que está **dispuesto a trabajar en equipo, con capacidad de liderazgo** de acuerdo al rol que le corresponda participar con responsabilidad en la toma de decisiones y aplica su juicio crítico en los diferentes modelos de la práctica médica.
- Que aplica los avances científicos y tecnológicos incorporándolos a su práctica con sentido crítico, colocando los intereses de los pacientes por encima de cualquier otra consideración.
- que aplica la metodología con enfoque clínico epidemiológico en el ámbito de la investigación científica, buscando siempre nuevos conocimientos para el desarrollo profesional propio y de sus compañeros de profesión, así como de aquellos en proceso de formación contribuyendo a la difusión y extensión de la cultura médica entre la población.
- Que administra los recursos destinados para la atención de la salud y
- Que actúa dentro de la normatividad que regula su práctica profesional.

La Unidad de aprendizaje de Microbiología y Parasitología abona al perfil de egreso en los puntos que se encuentran en el texto, **en negritas y subrayado**.





Universidad de Guadalajara



**DATOS GENERALES:**

Nombre: Dra Ma. De los Angeles Villanueva Yerenas

Correo electrónico: [mavillanueva@cualtos.udg.mx](mailto:mavillanueva@cualtos.udg.mx)

**FORMACIÓN PROFESIONAL BASICA:**

1. Título de licenciatura: Médico Cirujano y Partero. Universidad de Guadalajara Registro D. G. P. 491069, Registro S.S.A. 62470

**ESTUDIOS DE POSTGRADO:**

1. Residencia Rotatoria: Universidad Autónoma de México. Hospital General de PEMEX, Poza Rica Veracruz. Período escolar de 1978
2. Maestría en Ciencias de la Salud Pública.  
Universidad de Guadalajara. Ciclo escolar 1992-1994
3. Curso de Pedagogía y Didáctica en 1984, ofertada por la Universidad de Guadalajara para sus profesores y técnicos
4. Cursos de capacitación en:
  - Administración del tiempo
  - Tutorías
  - Certificación ISO
  - Software: Excell, Corel Draw, EPI INFO, SPSS, DBASE, Diseño Instruccional

**NOM BRAMIENTOS ACADEMICOS:**

Universidad de Guadalajara, desde 1977 (2° semestre de la carrera), como instructor y después como profesor en el Laboratorio de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Guadalajara, primer nombramiento en 1978.

Auxiliar en la materia de Epidemiología de la Maestría en Ciencias de la Salud Pública 1993-1994.

"Metodología de la Investigación" en la Maestría en Salud Ambiental 1997-1998.

Microbiología y Parasitología en la Carrera de Medicina del CUCS en 1997

Profesor de las materias de farmacología, Microbiología y Química en una escuela tecnológica CETI, de 1985 a 2002

**NOM BRAMIENTO ACADEMICO ACTUAL:**

Profesor Titular A.

Adscrito al Departamento de Clínicas.

**CENTRO LABORAL ACTUAL:**

Universidad de Guadalajara

Centro Universitario de los Altos.

**INVESTIGACIÓN:**

1. Nutrición comunitaria
2. Rendimiento escolar, investigación educativa
3. Enfermedades infecciosas y Parasitarias