



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

## CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

### DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD

#### DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD POBLACIONAL

**Nombre de la Licenciatura:** Licenciatura en Gerontología

#### 1.- Identificación de la Unidad de Aprendizaje

##### Nombre de la Unidad de Aprendizaje

**RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

##### Nombre de la academia

Educación para la salud

Clave de la UA	Modalidad de la UA	Tipo de UA	Valor de créditos	Área de formación
I4049	Presencial	Curso - Laboratorio	3	Especializante obligatoria
Hora semana	Horas teoría/semestre	Horas práctica/ semestre	Total de horas:	Seriación
2	16	16	32	---

##### Presentación

En el curso se conoce el concepto, evolución y derecho que todo ser humano tiene a la recreación en su tiempo libre, adquiere conocimientos teóricos, prácticos y actitudinales que lo lleva a ser un profesional con calidad, ética y compromiso social, capaz de diseñar estrategias para la creación de proyectos recreativos basados en las necesidades de la población mayor, promoviendo habilidades bio-psico-sociales para el bienestar individual y social.

##### Unidad de competencia

Identifica el tiempo de recreación como desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Busca una estabilidad psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias, desarrolladas durante sus momentos de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo.

##### Misión de la Licenciatura en Gerontología

Somos un programa educativo que, a través de la docencia, investigación y vinculación, así como de la permanente actualización científica y tecnológica, gestiona el talento humano para formar profesionales en gerontología que, con un alto sentido de calidad, respeto, responsabilidad, calidez, compromiso social, humano y ético, responden a las necesidades del contexto en el ámbito del proceso de envejecimiento, la etapa de la vejez y de las personas adultas mayores. Valores Ética, Responsabilidad, Pensamiento crítico, Trabajo en equipo, Creatividad, Equidad, Liderazgo, Empatía, Comunicación, Iniciativa, Humanismo, Sensibilidad y Respeto.

##### Visión de la Licenciatura en Gerontología

Al 2030 posicionarse y consolidarse como un programa educativo innovador con reconocimiento nacional e internacional en la formación de profesionales en gerontología, con excelencia académica que aplican conocimientos, habilidades y actitudes como expertos, investigadores, gestores, educadores, y consultores para mejorar la calidad de vida y el bienestar en el proceso de envejecimiento, en la etapa de la vejez, así como de las personas adultas mayores.

##### Tipos de saberes

Conocimiento del entorno social, necesidades e indicadores en salud, fundamentos y normatividad para la ejecución de la praxis profesional



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

## CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

Saber	Saber hacer	Saber ser
<p>Conoce la evolución del concepto y teorías que han cambiado los estereotipos del uso del tiempo libre.</p> <p>Crea estrategias para la promoción, intervención y administración del uso de su tiempo libre.</p> <p>Conoce e identifica el derecho y los beneficios que trae las actividades recreativas tanto al individuo como a la sociedad.</p> <p>Participa de manera formal o informal en actividades recreativas.</p> <p>Incentiva la promoción de la recreación a través de la educación, el deporte, el turismo, el arte y a la cultura de la población.</p>	<p>Exige el derecho a recrearse libremente.</p> <p>Conduce a actividades formativas recreativas para la calidad de vida.</p> <p>Promociona un envejecimiento activo en la población</p> <p>Formula y crea ambientes donde se desarrollen y promociónen habilidades biopsicosociales en el ser humano.</p> <p>Apoya la autonomía, felicidad, formación y entretenimiento de la población</p>	<p>Fortalece la formación humanística de servicio, al respetar la diversidad cultural y étnica de los individuos y poblaciones, considerando su entorno ecológico, con una actitud participativa y solidaria.</p> <p>Desarrolla una actitud crítica-científica, en una búsqueda continua de nuevos conocimientos, calidad y ética profesional.</p> <p>Colabora en equipo multi-trans e interdisciplinarios para la solución de los problemas de los individuos y las comunidades.</p>
<b>Competencia genérica</b>		<b>Competencia profesional</b>
<p>Expresa ideas y conceptos mediante distintas estrategias de comunicación.</p> <p>Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para desarrollar innovaciones y proponer soluciones a problemas específicos.</p> <p>Identifica problemas prioritarios, articula saberes de distintos campos y define objetivos y metas estableciendo relaciones entre ellos.</p> <p>Trabaja en forma colaborativa asumiendo una actitud constructiva, congruente a los conocimientos y habilidades del equipo de trabajo.</p> <p>Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, a fin de contribuir a la equidad, bienestar y desarrollo social.</p>		<p>Desarrolla estrategias profesionales donde promociona a la población saberes conceptuales, procedimentales y actitudinales respecto al uso del tiempo libre, dándole énfasis a los objetivos principales de estimular y descubrir habilidades mediante actividades recreativas hedónicas, formales y no formales, para el individuo, contribuyendo a la calidad de vida de una manera participativa en la sociedad utilizando y aprovechando los propios recursos que tiene en su entorno.</p>
<b>Competencias previas del alumno</b>		
<p>Conoce el proceso de envejecimiento humano, identifica y promueve estilos de vida saludable, promueve envejecimiento saludable, crea proyectos de intervención, crea ambiente confortable y trabaja en equipo con ética, humanidad, y responsabilidad social.</p>		
<b>Competencia del perfil de egreso</b>		
<p>Conoce competencias conceptuales, procedimentales y actitudinales respecto al proceso de envejecimiento durante el ciclo vital, conoce procesos de salud-enfermedad y modelos de intervención, trabaja de manera multidisciplinar con seriedad, respeto, honestidad y compromiso social. Desarrolla y promueve habilidades bio psicosociales a favor del individuo.</p>		
<b>Perfil deseable del docente</b>		



Potencializa la actualización profesional, para favorecer los intercambios de vivencias y experiencias personales, así como el empleo de técnicas y conocimientos científico-didácticos que oferte un digno servicio a todos los ciudadanos en general.

Incita y estimula las habilidades en el alumno, proporciona conocimientos y las habilidades necesarias para su desarrollo.

### 2.- Contenidos temáticos

#### Contenido

#### UNIDAD 1. RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

- 1.1 Conceptos y evolución de recreación y tiempo libre
- 1.2 Necesidades físicas, psicológicas y económicas del tiempo libre
- 1.3 Ocupación de nuestro tiempo libre
- 1.4 Derecho al uso correcto del tiempo libre

#### UNIDAD 2. OCIO Y TIEMPO LIBRE

- 2.1 Diversidad de oportunidades de desarrollo personal con actividades recreativas
- 2.2 Desarrollo de habilidades: creatividad, inteligencia y promoción en ambientes recreativos en la vejez

#### UNIDAD 3. PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

- 3.1 Turismo en salud
- 3.2 Promoción a la cultura
- 3.3 Ejercicio físico como opción de tiempo libre
- 3.4 Turismo rural
- 3.5 Turismo deportivo
- 3.6 Consumo cultural
- 3.7. Lugares turísticos de Jalisco
- 3.8 Software del ocio
- 3.9 Turismo senior

#### Estrategias docentes para impartir la unidad de aprendizaje

Investigación de conceptos. Elaboración de resúmenes/ síntesis/ análisis/ cuadros mentales/ mapa conceptual/ diario de campo/ esquemas de lecturas, exposiciones orales, presentaciones graficas en power point. Elaboración y utilización de recursos audiovisuales (sensoriales). Seminarios de investigación. Trabajo integrador del curso: Programas recreativos para la población mayor. Visitar, conocer algún punto turístico recreativo de su comunidad. Videonálisis

#### Bibliografía básica

Arias-Aragones, F. J., Caraballo-Payares, A. M., & Matos-Navas, R. E. (2012). El turismo de salud: Conceptualización, historia, desarrollo y estado actual del mercado global. *Clío América*, 6(11), 72-98.



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

## CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

G Gallegos, A. G. (2007). Las actividades físico-deportivas en la naturaleza y la industria turística. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(26), 111-127.

ÓMEZ, J. A. C. (2005). La animación sociocultural y el desarrollo comunitario como educación social. *Revista de educación*, 336, 802.

Gómez-Merino, F. C., García-Albarado, J. C., Trejo-Téllez, L. I., Morales-Ramos, V., García-García, C. G., & Pérez Sato, J. A. (2013). Paisaje y turismo rural en México: fortalezas y desafíos para su potenciación. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 4(SPE5), 1027-1042.

Muñoz Espinosa, I., & Salgado Gómez, P. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*. [Internet], 6.

Pérez, R. (2011). Globalización en el turismo: Importancia y retos del turismo deportivo, contexto nacional e internacional. *Turydes*, 4(11), 1-12.

Krepki, D. (2019). "Trabajar jugando": la institucionalización del ocio como práctica empresaria en la industria del software. *Estudios del ISHiR*, 9(25).

### Bibliografía complementaria

Ballesteros, R. F. (Ed.). (2003). *Envejecer con los demás* (Vol. 4). Pirámide Ediciones Sa.

-Cuide su cuerpo. Pirámide, 2002.

-Fernández-Ballesteros, R. (Ed.). (2009). *Psicología de la vejez: una psicogerontología aplicada*. Ed. Pirámide.

Calafat, C. B. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (Vol. 1). Editorial Paidotribo.

### 3.-Evaluación

#### Indicadores del nivel de logro

Unidad	Estrategia	Evidencia de evaluación
1	Explicación por parte del docente con apoyo audiovisual alusivo al tema	Ensayo, resumen, organización, y demás actividades para asegurar comprensión del tema calificadas por el o la docente
2	Explicación por parte del docente con apoyo audiovisual alusivo al tema	Infografías, resumen, organización, y demás actividades para asegurar comprensión del tema calificadas por el o la docente
3	Explicación por parte del docente con apoyo audiovisual alusivo al tema	Ensayo, resumen, organización, y demás actividades para asegurar comprensión del tema calificadas por el o la docente

#### Saber

Conoce la evolución del concepto y teorías que han cambiado los estereotipos del uso del tiempo libre.  
Crea estrategias para la promoción, intervención y administración del uso de su tiempo libre.  
Conoce e identifica el derecho y los beneficios que trae las actividades recreativas tanto al individuo como a la sociedad.  
Participa de manera formal o informal en actividades recreativas.

#### Saber hacer

Exige el derecho a recrearse libremente.  
Conduce a actividades formativas recreativas para la calidad de vida.  
Promociona un envejecimiento activo en la población  
Formula y crea ambientes donde se desarrollen y promocionen habilidades biopsicosociales en el ser humano.

#### Saber ser

Fortalece la formación humanística de servicio, al respetar la diversidad cultural y étnica de los individuos y poblaciones, considerando su entorno ecológico, con una actitud participativa y solidaria.  
Desarrolla una actitud crítica-científica, en una búsqueda continua de nuevos conocimientos, calidad y ética profesional.



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

## CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

Incentiva la promoción de la recreación a través de la educación, el deporte, el turismo, el arte y a la cultura de la población.	Apoya la autonomía, felicidad, formación y entretenimiento de la población.	Colabora en equipo multi-trans e interdisciplinarios para la solución de los problemas de los individuos y las comunidades.
---	---	---

### Criterios de Evaluación (% por criterio)

Fichas de lecturas 50%  
Actividades y dinámicas en clase 20%  
Programa recreativo para mayores 30%

#### 4.-Acreditación

##### PARA ORDINARIO

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el H. Consejo General Universitario, se requiere:

- I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y
- II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso.

##### PARA EXTRAORDINARIO

- I. La calificación obtenida en periodo extraordinario, tendrá una ponderación del 80% para la calificación final;
- II. La calificación obtenida por el alumno durante el periodo ordinario, tendrá una ponderación del 40% para la calificación en periodo extraordinario, y
- III. La calificación final para la evaluación en periodo extraordinario será la que resulte de la suma de los puntos obtenidos en las fracciones anteriores.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:

- I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.
- II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.
- III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.

##### SERÁ MOTIVO DE REPROBACIÓN

Inasistencia a las clases de la unidad de aprendizaje, incumplimiento con las actividades establecidas.

#### 5.- Participantes en la elaboración y modificación

Código(s)	Nombre(s)	Ciclo escolar
2954676	Adrián Ramón Hernández García	2014 B y 2023 A

Vo. Bo.

Dra. María Luisa Avalos Latorre  
Jefa del Departamento de Ciencias de la Salud Poblacional

Dra. María de los Ángeles Covarrubias Bermúdez  
Presidente de la Academia de Educación para la Salud