



**Misión del Centro Universitario de Tonalá (CUTonalá)**

Somos el Centro de la Red Universitaria de la Universidad de Guadalajara con sede en Tonalá, que satisface las necesidades educativas de nivel superior, de investigación científica, tecnológica, humanística y social en el ámbito global para incidir en el desarrollo sustentable e incluyente; respetuoso de la diversidad cultural, honra los principios de justicia social, convivencia democrática y prosperidad colectiva.

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

Nombre de la Unidad de Aprendizaje

**PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

Clave de la UA	Modalidad de la UA	Tipo de UA		Valor de créditos	Área de formación
18559	Presencial	Curso-taller		3	Área de Formación Básica Particular Obligatoria
Hora semana		Horas teoría/semestre	Horas práctica/ semestre	Total de horas:	Seriación
4 Horas		16 Horas	16 Horas	32 horas	N/A
Departamento			Academia		
Departamento de Ciencias de la Salud			Educación para la salud		



<i>Presentación</i>		
<i>En esta unidad de aprendizaje se conocerá qué son los estilos de vida saludables y qué factores intervienen para que se lleven a cabo. Además se conocerá cómo hacer promoción para lograr estos estilos de vida saludables.</i>		
<i>Competencia de la Unidad de Aprendizaje (UA)</i>		
<i>Implementa una intervención para promover estilos de vida saludable con responsabilidad social y ética.</i>		
<i>Tipos de saberes</i>		
<i>Se refiere al desglose de aquellos conocimientos, habilidades, actitudes y valores que se encuentran ligados a la descripción de la competencia, y al desarrollarlos deben observar la parte de los nuevos aprendizajes y capacidades que logrará el estudiante</i>		
<i>Saber (conocimientos)</i>	<i>Saber hacer (habilidades)</i>	<i>Saber ser (actitudes y valores)</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conoce qué son los estilos de vida saludable y los factores que influyen en ellos.</li> <li>-Identifica los modelos teóricos que sustentan la importancia de los estilos de vida saludable.</li> <li>-Aprende los elementos de una intervención para promover estilos de vida saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Busca de artículos científicos relacionados a la salud.</li> <li>-Comprende y reflexiona las lecturas relacionadas a los modelos teóricos.</li> <li>-Diseña intervenciones de promoción de estilos de vida saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actúa ética y responsablemente con el fin de beneficiar a las personas.</li> <li>-Trabaja con respeto a sus compañeros.</li> <li>-Dialoga para solucionar los conflictos presentados relacionados a la materia.</li> </ul>
<i>Competencia genérica</i>		<i>Competencia profesional</i>



	<i>Propone cambios en la salud individual y de la sociedad con profesionalismo y ética.</i>
<i>Competencias previas del alumno</i>	
<i>-Comprende la relación entre el comportamiento y la salud -Conoce intervenciones de promoción y prevención en salud. -Posee la capacidad de reflexión y análisis de artículos científicos.</i>	
<i>Competencia del perfil de egreso</i>	
<i>- Diseña, implementa y evalúa programas educativos para promover estilos de vida saludable, tomando en cuenta los estudios previos, para actuar de manera ético y en pro del bienestar social.</i>	
<i>Perfil deseable del docente</i>	
<i>Profesional con posgrado especializado en temas de salud y determinantes psicosociales, que domine el diseño de programas de intervención.</i>	

## **2.- Contenidos temáticos**

<i>Contenido</i>
<i>1. Qué son los estilos de vida 1.1. Componentes de los estilos de vida saludable 1.1.1. Estrés 1.1.2. Alimentación 1.1.3. Actividad física</i>



1.1.4. Consumo de sustancias

1.1.5. Sueño

2. Estilos de vida y su impacto en salud

2.1. Estilos de vida y las principales causas de morbilidad en México (Conocimiento de las Guías de Práctica Clínica)

3. Factores de Riesgo en Salud y Estilos de vida en las distintas etapas del ciclo vital

3.1 Informe OMS "Global Health Risk"

3.2 Estilos de vida en las distintas etapas del ciclo vital

4. Promoción de estilos de vida saludable

4.1. Programas eficaces para modificar estilos de vida.

4.1.1. Programas para disminuir tabaquismo

4.1.2 Programas para promover actividad física

4.1.3 Programas para promover alimentación saludable

4.1.4. Programas para disminuir estrés

#### Bibliografía básica

- CENETEC. (2015). Catálogo Maestro de Guías de Práctica Clínica (CMGPC). Disponible en: <http://www.cenetec.salud.gob.mx/contenidos/gpc/catalogoMaestroGPC.html>

#### Bibliografía complementaria

- CTO Editorial. (2015). Manual CTO de Oposiciones de Enfermería. Tema 12 Prevención y promoción de la salud. Recuperado de: [http://www.grupocto.es/web/editorial/pdf/cap\\_muestra/af\\_012\\_ope\\_bal.pdf](http://www.grupocto.es/web/editorial/pdf/cap_muestra/af_012_ope_bal.pdf)
- Lazcano Ponce, E. (2013). Salud Pública. Teoría y práctica. Instituto Nacional de Salud Pública. Editorial El Manual Moderno.
- Soto Estrada, G., Lutzow Steiner M.A. y González Guzmán, R. (2010). La Salud Pública y la Medicina. Capítulo 9 Rasgos Generales del Sistema de Salud en México. Recuperado de: <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/planunico/spii/antologia2012/15.pdf>



### 3.-Evaluación

#### Evidencias

Material didáctico para promover estilos de vida saludable en una comunidad.

#### Tipo de evaluación

Se realizará una evaluación, por parte del docente, con el fin de valorar la competencia adquirida. Coevaluaciones para valorar los avances observados por los compañeros y una autoevaluación para considerar la competencia adquirida.

#### Criterios de Evaluación (% por criterio)

Criterio	Rango de ponderación	Indicadores	Instrumentos
Saber	45%	Dominio de la teoría	Examen escrito (opción múltiple y/o de respuesta abierta) u oral (guión de preguntas) Exposición en equipo
Saber hacer	40%	Realización de trabajos o proyectos elaborados en equipo y de forma individual	Trabajo final y trabajos individuales, participación
Saber ser	15%	Actitudes: colaboración en el trabajo Valores: honestidad y responsabilidad	
<b>Suma</b>	<b>100%</b>		



1. Tareas 20%
- 2.-Participación en Clase 10%
- 3.- Exposición en equipos 20%
- 4.-Elaboración y aplicación del producto final 30%
5. Presentación del material didáctico en clase 20%

#### **4.-Acreditación**

Para tener derecho a calificación ordinaria el alumno deberá cumplir con:

- El 80% de asistencia
- Presentación del trabajo solicitado
- Presentación de exposiciones
- Se observara la actitud y aptitud del alumno durante su participación y
- La entrega de trabajos en tiempo y forma

Para tener derecho a calificación extraordinario el alumno deberá cumplir con 60% de las asistencia

#### **5.- Participantes en la elaboración**

Código	Nombre
2946163	Reyna Jazmín Martínez Arriaga
2209675	Iván López Pérez