



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD POBLACIONAL					
Licenciatura en Salud Pública					
1.- Identificación de la Unidad de Aprendizaje					
Nombre de la Unidad de Aprendizaje					
Promoción para estilos de vida saludable					
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
13834	Presencial	Curso Taller		5	Básica Común Obligatoria
Hora semana		Horas teoría/semestre	Horas práctica/ semestre	Total de horas:	Seriación
4		32	16	48	
Presentación					
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.					
Unidad de competencia					
Implementa una intervención para promover estilos de vida saludable con responsabilidad social y ética.					
Tipos de saberes					
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					
Saber		Saber hacer		Saber ser	
-Conoce qué son los estilos de vida saludable y los factores que influyen en ellos. -Identifica los modelos teóricos que sustentan la importancia de los estilos de vida saludable.		-Busca de artículos científicos relacionados a la salud. -Comprende y reflexiona las lecturas relacionadas a los modelos teóricos. -Diseña intervenciones de		-Actúa ética y responsablemente con el fin de beneficiar a las personas. -Trabaja con respeto a sus compañeros. -Dialoga para solucionar los	



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

-Aprende los elementos de una intervención para promover estilos de vida saludable.	promoción de estilos de vida saludable.	conflictos presentados relacionados a la materia.
Competencia genérica		Competencia profesional
		Propone cambios en la salud individual y de la sociedad con profesionalismo y ética.
Competencias previas del alumno		
-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.		
Competencia del perfil de egreso		
- 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.		
Perfil deseable del docente		
Profesional con posgrado especializado en temas de salud y determinantes psicosociales, que domine el diseño de programas de intervención.		
<b>2.- Contenidos temáticos</b>		
Contenido		
1. Modelos teóricos que contemplan los estilos de vida 1.1 Modelo Biopsicosocial 1.2 Modelo Salutogénico 1.3 Psicología de la salud 1.4 Modelos de modificación de conducta  2. Qué son los estilos de vida 2.2. Componentes de los estilos de vida saludable 2.2.1. Estrés 2.2.2. Alimentación 2.2.3. Actividad física 2.2.4. Consumo de sustancias 2.2.5. Sueño		



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

## 2.3. Determinantes de los estilos de vida

### 3. Estilos de vida y su impacto en salud

3.1. Estilos de vida y enfermedades cardiovasculares

3.2. Estilos de vida y cáncer

3.3. Estilos de vida y diabetes

### 4. Estilos de vida en las distintas etapas del ciclo vital

4.1. Estilos de vida en la adolescencia

4.2. Estilos de vida en la juventud

4.3. Estilos de vida en la edad adulta

4.4. Estilos de vida en la vejez

### 5. Promoción de estilos de vida saludable

5.1. Programas eficaces para modificar estilos de vida.

5.1.1. Programas para disminuir tabaquismo

5.1.2. Programas para promover actividad física

5.1.3. Programas para promover alimentación saludable

5.1.4. Programas para disminuir estrés

5.2. Estrategias para promover estilos de vida saludable

4.1.1. Materiales didácticos

Estrategias docentes para impartir la unidad de aprendizaje

#### Bibliografía básica

Engel, G. (2010). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196 (4286).

Taylor, S. (2005). *Health Psychology*. *American Psychologist*, 45 (1).

#### Bibliografía complementaria

1. Giddens, Anthony (2007) *Sociología*. Madrid, Alianza (5ª. Edición).

2. Del Pino Artacho (1990) *La teoría Sociológica*, Tecnos S.A., Madrid. España

## 3.-Evaluación



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Indicadores del nivel de logro					
Saber		Saber hacer		Saber ser	
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		Programa de intervención para promover estilos de vida saludable con las siguientes características		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			
Suma	100%				
1. Tareas 20%					



# UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

- 2. autoevaluación 5%
- 4.- Exposición en equipos 20%
- 5.-Elaboración y aplicación del producto final 30%
- 6. Presentación en el aula del material didáctico 25%

## 4.-Acreditación

Para tener derecho a examen ordinario el alumno deberá cumplir con:

- El 80% de asistencia
- Presentación del trabajo de investigación 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 examen extraordinario el alumno deberá cumplir con 60% de las asistencia

## 5.- Participantes en la elaboración

Código	Nombre
2946163	Reyna Jazmín Martínez Arriaga

FECHA DE ELABORACION / MODIFICACION	FECHA DE APROBACION POR LA ACADEMIA	FECHA DE PROXIMA REVISION
10 DE DICIEMBRE DE 2014	16 DE ENERO DE 2015	JUNIO DEL 2015
	25 DE JULIO DE 2017	ENERO DEL 2018

	Vo.Bo.
PRESIDENTE DE LA ACADEMIA	JEFE DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD POBLACIONAL
MTRA. ELISA RAMOS PINZON	DRA. IMELDA OROZCO MARES



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

DIVISIÓN DE CIENCIAS / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD