



Nombre: **PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

1. Datos de identificación

Academia		Departamento		
Salud Pública		Departamento de Ciencias de la Salud		
Carreras	Área de formación		Tipo	
Licenciatura de Médico Cirujano y Partero	Básica particular obligatoria		Curso - Taller	
Modalidad	Ciclo	Créditos	Clave	Prerrequisitos
Presencial	2°	3	18559	Ninguno
Horas	Relación con otras Unidades de Aprendizaje			
Teoría [16] Práctica [16] Total [32]	Psicología, Salud Ambiental, Salud Laboral, Nutrición y Sociedad		Salud Pública II, Salud en la Comunidad II	
Saberes previos				
Conoce la relación del proceso psicosocial de la salud y el autocuidado, las teorías y los modelos sobre los estilos de vida saludable, las condiciones para la realización saludable de las actividades físicas y de manera específica los estilos de vida en los comportamientos saludables y no saludables del ser humano.				
Elaboró	Fecha de elaboración	Actualizó	Fecha de actualización	
María de los Ángeles Villanueva	15 de Junio de 2015	Mtro. Juan Carlos Plascencia de la Torre	22 de junio de 2023	

2. Competencia de la Unidad de Aprendizaje

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. El Médico cirujano y partero 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.

Aporte de la unidad de aprendizaje al Perfil de egreso

Aplica los principios, teorías, métodos y estrategias de la atención médica, de forma integral e interdisciplinario, hacia las principales causas de morbilidad y mortalidad humana utilizando el método clínico, epidemiológico y social, actuando con respeto a la diversidad cultural, ambiental y de género, con eficacia y eficiencia en el manejo de los recursos y trabajo colaborativo e interdisciplinario; en el contexto de la transición epidemiológica y con respeto a las políticas de salud locales, nacionales e internacionales.

3. Competencias a las cuales contribuye la unidad de aprendizaje

Genéricas	Disciplinares	Profesionales
<p>Comprende y aplica tecnologías de las información y comunicación con sentido crítico y reflexivo, de manera autogestivo en los contextos profesional y social.</p> <p>Desarrolla una identidad profesional, social y universitaria con base en los diversos contextos y escenarios económico-políticos y sociales, con una postura propositiva, emprendedora, integradora y colaborativa.</p>	<p>Comprende y aplica los fundamentos sobre la promoción de la salud educación para la salud y estilos de vida saludable.</p>	<p>Desarrolla, interviene y aplica los principios, métodos y estrategias de la atención primaria en salud desde una perspectiva multi, inter y transdisciplinar, con una visión integral del ser humano en su medio ambiente.</p>



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos
División de Ciencias Biomédicas

4. Contenido temático por unidad de competencia

<p>Unidad de competencia 1: Aspectos Históricos y Desarrollo de la Promoción de la Salud</p>
<p>1.1 Conceptualización de Promoción y Promoción de la Salud 1.2 La Carta de Ottawa y su relación con la Promoción de la Salud</p>
<p>Unidad de competencia 2: Determinantes Sociales en la Salud</p>
<p>2.1 Principales determinantes sociales en la salud 2.2 Modelos determinantes de la salud 2.3 El reto para los sistemas de salud</p>
<p>Unidad de competencia 3: Conductas de Riesgo y Estilos de Vida Saludable</p>
<p>3.1 Desarrollo de las conductas saludables y conductas de riesgo. 3.2 Estilos de Vida Saludable 3.2.1 Alimentación Saludable 3.2.2 Actividad Física y Descanso 3.2.3 Higiene Personal 3.2.4 Sexo seguro y con protección 3.2.5 Prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) 3.2.6 Uso de cinturón de seguridad 3.3 Condiciones Psicosociales que propician la práctica de Estilos de Vida Saludable</p>
<p>Unidad de competencia 4: El autocuidado y su relación con la práctica de estilos de vida saludable.</p>
<p>4.1 Teoría del Déficit de Autocuidado en la salud y enfermedad 4.2 Entornos que propician la práctica del autocuidado y los estilos de vida saludable</p>
<p>Unidad de competencia 5: Educación para la Salud en la Práctica Comunitaria</p>

- 5.1 Estrategias y uso de las tecnologías para la comunicación en salud
- 5.2 Estrategias educativas para fomentar estilos de vida saludable y habilidades para la vida
- 5.3 Elaboración de Programas y proyectos de intervención en la promoción de la salud
- 5.4 Participación Comunitaria

5. Metodología de trabajo docente y acciones del alumno.

Metodología	Acción del docente	Acción del estudiante
1. Método Expositivo /Lección Magistral	<p>El docente expone algunos de los contenidos temáticos haciendo uso de las tecnologías para el aprendizaje.</p> <p>Retroalimentación de los contenidos temáticos expuestos por los estudiantes.</p> <p>Fomenta la participación de los alumnos a través de los foros y seminarios.</p> <p>Brinda asesorías individuales y grupales en las distintas actividades de aprendizaje dentro del aula y extra aula.</p>	<p>Registra información y activa más estrategias de aprendizaje.</p> <p>Participa en las clases.</p> <p>Discute la información.</p> <p>Presenta información.</p>

2 de 8



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos
División de Ciencias Biomédicas

	Proporciona el material bibliográfico y/o las herramientas para conseguirlo.	
2. Resolución de ejercicios y problemas	<p>Presenta ejercicios y problemas de diferente grado de complejidad.</p> <p>Favorece la comprensión del contenido temático.</p> <p>Supervisa y monitorea el trabajo del alumno.</p>	<p>Comprensión del problema.</p> <p>Analiza, busca y selecciona el procedimiento o plan de solución.</p> <p>Aplica el procedimiento o plan seleccionado.</p> <p>Comprueba e interpreta el resultado.</p> <p>Reflexiona sobre el contenido teórico o una situación práctica.</p>

<p>3. Aprendizaje Basado en Proyectos (APB)</p>	<p>El profesor establece las condiciones de trabajo y forma pequeños grupos (6 a 8 miembros).</p> <p>Brinda asesorías individuales y grupales en las distintas actividades de aprendizaje dentro del aula y extra-aula.</p> <p>Proporciona el material bibliográfico y/o las herramientas para conseguirlo.</p>	<p>Los estudiantes identifican una problemática de salud pública en la comunidad con la cual puedan intervenir desde la educación para la salud.</p> <p>Los estudiantes recogen información, complementan sus conocimientos y habilidades previos, reelaboran sus propias ideas y desarrollan e implementan una propuesta de intervención para la promoción de la salud.</p> <p>Los estudiantes presentan frente al profesor y los compañeros los resultados del trabajo de campo, con apego a los lineamientos éticos en materia de investigación científica.</p>
--	---	--

6. Criterios generales de evaluación (desempeño).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Actividad	Producto
<p>La calificación se emite en una escala de 0 a 100 puntos, siendo la calificación mínima aprobatoria el 60. Los criterios de ponderación son los siguientes:</p> <p>Evaluación sumativa Evidencias de Aprendizaje (Esquemas, Mapas Conceptuales, avances de protocolo y trabajos en clase). 30% Diseño e Implementación de Proyecto de Intervención para la Promoción de la Salud 50% Evaluación formativa Participación 10% Autoevaluación 10% Total----- -----100%</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lectura de material bibliográfico previo a la lección magistral. 2. Desarrollo de organizadores gráficos que rescaten las ideas principales y secundarias de los temas expuestos. 3. Búsqueda de información científica actualizada en español e inglés en bases de datos científicas y bibliotecas digitales. 4. Elaboración de un proyecto de intervención desde los modelos de promoción de la salud. 	<p>Reportes de lectura Organizadores gráficos Bases de datos con bibliografía actualizada y referenciada en el formato estipulado por el profesor. Proyecto de intervención comunitaria para la promoción de la salud</p>



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos
División de Ciencias Biomédicas

<p>El alumno que no obtenga calificación aprobatoria en la evaluación en el periodo ordinario, tendrá oportunidad de realizar un examen extraordinario (RGEPA Cap. V, Art. 23) y en caso de no aprobarlo tendrá oportunidad de repetir el curso y aprobarlo en el periodo ordinario o extraordinario (RGEPA Cap. VII, Art. 33); El alumno que haya sido dado de baja conforme al artículo 33 del RGEPA podrá solicitar por escrito a la Comisión de Educación del Consejo de Centro, antes del inicio del ciclo inmediato siguiente en que haya sido dado de baja, una nueva oportunidad para acreditar la materia o materias que adeude (RGEPA Cap. VII, Art. 34).</p> <p>RGEPA:</p> <p>Artículo 20. 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:</p> <p>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.</p> <p>Artículo 27. Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:</p> <p>I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.</p> <p>II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.</p> <p>III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.</p>		
---	--	--

Se recomienda que en cada actividad se practique la autoevaluación y coevaluación con los estudiantes.

7. Perfil deseable del docente

Saberes / Profesión	Habilidades	Actitudes	Valores
<p>Esta unidad de aprendizaje deberá ser impartida por un profesional del área de la Salud Pública o la Psicología de la Salud con conocimientos que integran el campo de la salud mental, física, emocional y social</p>	<p>Planifica, organiza, ejecuta y evalúa las sesiones.</p> <p>Promueve el pensamiento crítico en los estudiantes.</p>	<p>Muestra apertura y flexibilidad ante los diferentes estilos de aprendizaje de los estudiantes.</p>	<p>Ética. Honestidad. Respeto. Responsabilidad. Tolerancia en la diversidad de los saberes científicos y creencias.</p>



preferentemente con posgrado, con experiencia de campo. Comprometido con la promoción de la salud.	Utiliza diversas estrategias de búsqueda y recolección de la información. Maneja diversas técnicas para el análisis y procesamiento de la información.		
--	---	--	--

8. Medios y recursos

Materiales didácticos	Recursos tecnológicos	Infraestructura
Libros Artículos Vídeos especializados Presentaciones en PowerPoint.	Computadora	Aula
	Proyector	Mobiliario
	Bocinas	
	Biblioteca Digital de la Universidad de Guadalajara	

9. Bibliografía

Bibliografía Básica
<p>LIBROS</p> <p>Egger, G., Binns, A., Rossner, S. & Sagner, M. (2017). <i>Medicina del Estilo de Vida: Hábitos, entomo, prevención y promoción de la salud</i>. Elsevier Ed. España. [613 EGG].</p> <p>Peñafiel, C. (Ed.) y Terrón Blanco, J. L. (Ed.). (2021). <i>Comunicación y promoción de la salud en la era digital</i>. Dykinson. https://elibro-net.wdg.biblio.udg.mx:8443/es/uc/udg/titulos/182160</p> <p>Salmerón Sánchez, P., Giménez García, C. y Nieto Luna, R. (2016). <i>La promoción de la salud: claves para su práctica</i>. Editorial UOC. https://elibro-net.wdg.biblio.udg.mx:8443/es/uc/udg/titulos/58593</p> <p>Valadez Figueroa, I., Vargas Valadez, V., Fausto Guerra, J. & Montes Barajas, R. (2015). <i>Educación para la Salud: los modelos de intervención y su fundamentación teórica</i>.</p> <p>ARTICULOS CIENTIFICOS</p> <p>Coronel Carbo, Jorge, & Marzo Páez, Nathaly. (2017). La promoción de la salud: evolución y retos en América Latina. <i>MEDISAN</i>, 21(7), 926-932. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192017000700018&lng=es&tlng=es</p> <p>De La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. <i>JONNPR</i> ;5 (1): 81-90. https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n1/2529-850X-jonnpr-5-01-81.pdf</p> <p>Quintero Fleites, E., Mella Quintero, S., y Gómez López, L. (2017). La promoción de la salud y su vínculo con la prevención primaria. <i>Medicent Electron</i>. 21(2). http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v21n2/mdc03217.pdf</p>

Bibliografía Complementaria

LIBROS

Benavides Torres, B., Castillo Arcos, L., López Rosales, F. & Onofre Rodríguez, D. (2013) *Promoción de la Salud Sexual en Jóvenes*. Manual Moderno Ed. Cd México. [613.951 PRO].

De la Fuente Hernández, J., Sifuentes Valenzuela, M. & Nieto Cruz, M. (2014). *Promoción y Educación para la Salud en Odontología*. Manual Moderno Ed. Cd de México. [613.0972 PRO].

5 de 8



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos
División de Ciencias Biomédicas

Bibliografía Complementaria

Jauregui Reina, C.A. & Suarez Chaparro, P. (2004). *Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad: Enfoque en Salud Familiar*. Panamericana Ed. Col. [614.098 JAU]

Meda Lara, R.M. (2013). Manual de talleres para la promoción del autocuidado de la salud. Recurso Electrónico [613 MED]

Morfin Zepeda, S.M., Romero Esquivel, R.A. (2014). *Programa Siete Minutos. Una experiencia de intervención con incidencia en los estilos de vida dentro de un espacio laboral universitario*. Universidad de Guadalajara. [613 MOR].

Restrepo, H. y Málaga, H. (2001). *Promoción de la Salud: cómo construir vida saludable*. Panamericana Ed.Col. [613 RES]. Sánchez Tejeda, J. (2013). *Educación para la salud: Una introducción*. Manual Moderno Ed. Cd de México. [613.0711 SAN].

Villar Álvarez, F. y Sarria Santamera, A. (2014). Promoción de la salud en la comunidad. UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia. <https://elibro-net.wdg.biblio.udg.mx:8443/es/uc/udg/titulos/48779>

Tepatitlán de Morelos, Jalisco, a 22 de junio de 2023.

Nombre y firma del Jefe de Departamento

Dr. Edgar Alfonso Rivera León

Nombre y firma del Presidente de Academia

Mtro. Alberto Esparza González

6 de 8



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos
División de Ciencias Biomédicas

MISIÓN DE LA LICENCIATURA EN MÉDICO CIRUJANO Y PARTERO

Formar médicos generales, capacitados para brindar servicios de promoción, prevención, atención y rehabilitación de la salud tanto individual como colectiva, actuando con capacidad reflexiva y crítica, apoyada con la investigación y capacitación continua. Brindamos educación integral de calidad para atender a la comunidad de la región de los Altos con la finalidad de resolver sus problemas de salud. Fomentamos que nuestros alumnos actúen con ética profesional, solidaridad social, cuidado del ambiente, corresponsabilidad ciudadana, con respeto a la dignidad humana y diversidad cultural.

VISIÓN DE LA LICENCIATURA EN MEDICO CIRUJANO Y PARTERO

Continuar siendo un Programa educativo de calidad con reconocimiento regional, nacional e internacional con un alto nivel de producción científica, que contribuye a la solución de problemas de la salud y del desarrollo social de la región de los Altos de Jalisco. Con Académicos capacitados y certificados en docencia e investigación, así como flexibilidad para la actualización curricular siempre apegados a la innovación educativa y a la pertinencia social, dando como resultado egresados con compromiso social, científico y tecnológico.

OBJETIVO DE LA LICENCIATURA EN MEDICO CIRUJANO Y PARTERO

Conocer los fundamentos básicos, clínicos y sociales que le permitan resolver las necesidades y problemas de salud, y abordarlos con enfoque biopsicosocial;
Realizar acciones de promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación adecuados y oportunos de los padecimientos frecuentes en el individuo, la familia y la comunidad;
Aplicar conocimientos y habilidades en los diferentes espacios sociales para la práctica;
Aprender a investigar para transformar la realidad;
Desarrollar una actitud crítica que le permitirá aplicar sus conocimientos teóricos a la práctica profesional, fomentando la búsqueda de la calidad y la excelencia en el desempeño de sus actividades, y
Analizar los problemas y conflictos que se le presenten en el ejercicio de su profesión y resolverlos con sentido práctico, legal y humanista.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de los Altos División
de Ciencias Biomédicas

ANEXOS

JUAN CARLOS PLASCENCIA DE LA TORRE

CURRICULUM VITAE

Doctorando en Psicología con LGAC en Psicología de la Salud (2021-)

Universidad Autónoma de Aguascalientes

Maestro en Psicología de la Salud (2017-2019)

Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara

Tesis: *Eficacia del Programa Psicoeducativo "Tómalo en serio, Apégate a la vida" sobre la Adherencia al Tratamiento Antirretroviral y las Prácticas de Autocuidado en personas con VIH.*

Licenciado en Psicología (2011-2015)

Centro Universitario de los Altos. Universidad de Guadalajara.

Experiencia Laboral & Profesional

- Profesor de Asignatura adscrito al Departamento de Ciencias de la Salud del Centro Universitario de los Altos, Universidad de Guadalajara. (Febrero de 2019 a la fecha).

Membresías

- Miembro del Sistema Nacional de Investigación en Psicología (SMIP), Red Nacional en Procesos Psicosociales, Clínica y Salud. (Julio, 2018 – a la fecha).

Líneas e Intereses de Investigación

- Psicología de la Salud y VIH.
- Psicología de la Salud: prevención e intervención en grupos vulnerables.

Publicaciones en Revistas Científicas y Memorias

- 8 artículos científicos publicados en revistas indexadas nacionales e internacionales.
- 10 trabajos científicos publicados en memorias electrónicas.

Ponencias y Posters presentados en Congresos

22 ponencias entre Carteles, Comunicaciones Libres y Conferencias en Congresos Nacionales e Internacionales.

Cursos, Congresos, Talleres y Otros

Asistencia a 35 cursos, talleres y conferencias de actualización profesional.