

PROGRAMA DEL CURSO

| | |
|--|--|
| Nombre de la asignatura: Estilos de Vida Saludable | Ciclo: Otoño 2018 |
| Profesor: DCM. José Franco Monsreal Correo electrónico: jose.franco@uimqroo.edu.mx Número telefónico celular (Telcel) con WhatsApp: 999 136 5329 | Clave: SACO-203 |
| Objetivo general: Formar profesionales con conocimientos sólidos sobre una serie de quince comportamientos que impactan en la carga de morbilidad, de discapacidad y de mortalidad de las personas reconocidos todos ellos por la Organización Mundial de la Salud en su Informe sobre la Salud del Mundo de 2012. Los quince comportamientos responsables, adecuados, positivos o saludables favorecen los diferentes tipos de bienestar y, por ende, buscan alcanzar estilos de vida de alta calidad. Objetivos específicos: Identificar los estilos de vida saludable, diseñar e implementar programas educativos comunitarios orientados a promover los estilos de vida saludable de acuerdo al ciclo de vida. | Horas: 48 Créditos: 6 |
| Antecedentes académicos: Nutrición I; Nutrición II; y Epidemiología y Bioestadística | |
| Articulación con otras experiencias formativas del mapa curricular: Nutrición I; Nutrición II; y Epidemiología y Bioestadística | |
| Competencias generales y específicas a desarrollar: Desarrollar excelentes relaciones interpersonales y procesos de vinculación comunitaria para establecer puentes eficaces entre los sistemas de salud tradicional y convencional. Planificar y gestionar recursos para el financiamiento de desarrollo de proyectos relacionados con salud que contribuyan al desarrollo comunitario respetando la lengua, los usos, las costumbres y las tradiciones mayas. Integrar el enfoque biopsicosocial, la equidad de género, la medicina tradicional maya y los métodos de investigación participativa para diseñar e implementar programas de salud sexual y reproductiva en el acompañamiento del embarazo, parto y puerperio con la finalidad de prevenir enfermedades. Promover e implementar estilos de vida saludable a nivel individual, familiar y colectivo, con una visión integradora y de equidad para el mantenimiento, la promoción y la restauración de la salud utilizando la educación comunitaria. Generar y evaluar programas de prevención de enfermedades y promoción de la salud ante las diversas instancias [gubernamentales, privadas, académicas y Organizaciones de la Sociedad Civil (OSC's)] con la finalidad de encontrar alternativas de solución tomando en cuenta la lengua y la cultura mayas. | |
| Contribución al perfil de egreso: El egresado de la Licenciatura en Salud Comunitaria es un promotor, integrador, planificador, educador y gestor con alto sentido de responsabilidad social en cuanto a la prevención de enfermedades y promoción de la salud en comunidades respetando siempre la diversidad lingüística y cultural de manera que este ejercicio de expresión intercultural de los valores y las riquezas de la cultura maya sea la base para proponer programas y proyectos de salud comunitaria que permitan lograr el desarrollo sostenible de la región. | |

Temario

| Sem. | Tema/Objetivo/Subtemas | Actividades de aprendizaje | Bibliografía |
|------|---|----------------------------|--------------|
| | <p>Tema 1: Presentación de la misión y de la visión de la Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo (UIMQROO) y su relación con la asignatura y con el Programa Educativo; realizar actividad física de forma regular; practicar actividades recreativas; y alimentarse adecuadamente.</p> <p>Objetivo: El objetivo de los tres primeros temas (1. Realizar actividad física de forma regular; 2. Practicar actividades recreativas; y 3. Alimentarse adecuadamente) es capacitar tanto a alumnos como a alumnas en rutinas y en acciones que puedan influir en los estilos de vida los que, hoy por hoy, determinan el proceso salud-enfermedad individual y colectiva.</p> | | |

| Sem. | Tema/Objetivo/Subtemas | Actividades de aprendizaje | Bibliografía |
|---|--|---|---|
| I | Presentación de la misión y de la visión institucional y su relación con la asignatura y la licenciatura Presentación del programa del curso Evaluación diagnóstica de conocimientos Presentación de resultados de la evaluación diagnóstica de conocimientos y retroalimentación | | |
| | Ceremonia intercultural de apertura del Ciclo y las ceremonias afines a la asignatura | | |
| II | 1. Realizar actividad física de forma regular | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 386-387. |
| III | 2. Practicar actividades recreativas | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 387-387. |
| IV | 3. Alimentarse adecuadamente | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 387-389. |
| <p>Tema 2: Presentación de siete temas de estilos de vida saludable [1. Controlar las tensiones (estrés); 2. No fumar; 3. No abusar en el consumo de bebidas alcohólicas; 4. Moderar el consumo de cafeína; 5. Evitar sustancias adictivas; 6. Dormir suficiente; y 7. Adoptar medidas de seguridad].</p> <p>Objetivo: El objetivo de los siguientes siete temas [1. Controlar las tensiones (estrés); 2. No fumar; 3. No abusar en el consumo de bebidas alcohólicas; 4. Moderar el consumo de cafeína; 5. Evitar sustancias adictivas; 6. Dormir suficiente; y 7. Adoptar medidas de seguridad] es capacitar tanto a alumnos como a alumnas en rutinas y en acciones que puedan influir en los estilos de vida los que, hoy por hoy, determinan el proceso salud-enfermedad individual y colectiva.</p> | | | |
| V | 4. Controlar las tensiones (estrés) | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 389-389. |
| VI | 5. No fumar | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: |

| Sem. | Tema/Objetivo/Subtemas | Actividades de aprendizaje | Bibliografía |
|--|---|---|---|
| | 1ª. Observación de clase. | | Intersistemas. pp. 389-390. |
| VII | 6. No abusar en el consumo de bebidas alcohólicas | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 390-390. |
| VIII | 7. Moderar el consumo de cafeína | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 391-391. |
| Primera Evaluación Parcial Presentación de resultados y retroalimentación de la Primera Evaluación Parcial | | | |
| IX | 8. Evitar sustancias adictivas | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 391-391. |
| X | 9. Dormir suficiente | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 391-391. |
| XI | 10. Adoptar medidas de seguridad | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 391-391. |

Tema 3: Presentación de cinco temas de estilos de vida saludable (1. Practicar sexo seguro; 2. Ayudar al prójimo; 3. Tener hábitos apropiados de higiene; 4. Mantener relaciones sociales; y 5. Tomar adecuadamente las decisiones).

Objetivo: El objetivo de los últimos cinco temas (1. Practicar sexo seguro; 2. Ayudar al prójimo; 3. Tener hábitos apropiados de higiene; 4. Mantener relaciones sociales; y 5. Tomar adecuadamente las decisiones) es capacitar tanto a alumnos como a alumnas en rutinas y en acciones que puedan influir en los estilos de vida los que, hoy por hoy, determinan el proceso salud-enfermedad individual y colectiva.

La presentación de los quince temas no pretende ser un tratado absoluto de lo que se debe o no se debe hacer para encontrar y mantener la salud sino, más bien, orientar al futuro profesional de la salud en su práctica diaria con algunos comportamientos y características de factores benéficos y nocivos que puedan recomendar a sus pacientes para que los adopten o los eviten intentando un cambio de actitud para alcanzar una mejor calidad de vida.

| Sem. | Tema/Objetivo/Subtemas | Actividades de aprendizaje | Bibliografía |
|------|--|---|---|
| XII | 11. Practicar sexo seguro | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 392-392. |
| | 2ª. Observación de clase. | | |
| XIII | 12. Ayudar al prójimo | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 392-392. |
| XIV | 13. Tener hábitos apropiados de higiene | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 392-392. |
| XV | 14. Mantener relaciones sociales | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 392-392. |
| XVI | 15. Tomar adecuadamente las decisiones | Trabajos prácticos, búsqueda de información y trabajos escritos | Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, <i>et al.</i> (2003). Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. pp. 392-393. |
| | Ceremonia de Cierre de Ciclo y las ceremonias afines a la asignatura. | | |
| | Segunda Evaluación Parcial Presentación de resultados y retroalimentación de la Segunda Evaluación Parcial | | |
| XVII | Evaluación comprensiva Presentación de resultados y retroalimentación de la Evaluación Comprensiva | | |

Evaluación

| Criterios y procedimientos de evaluación y acreditación | Porcentajes |
|--|-------------|
| Evaluaciones parciales: | |
| Primera evaluación parcial (tema y subtema, valor, semana) | 15 |
| Segunda evaluación parcial (tema y subtema, valor, semana) | 15 |
| Evaluación comprensiva en la semana XVII | 30 |

| | |
|--|-----|
| Valores: | 15 |
| Puntualidad, honestidad, responsabilidad, confiabilidad, equidad, justicia, comunicación, liderazgo, superación, solidaridad, cordialidad e integridad | |
| Interculturalidad: | 25 |
| *Tareas, exposiciones de subtemas y participaciones en clase, proyectos *Vinculación con el contexto | |
| Total | 100 |

Evaluación del Profesor en Aula por parte del coordinador(a) o profesor(a) designado(a)

| |
|--|
| <p>Criterios.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puntualidad en el inicio y en la conclusión de la clase; 2. Comunicación con claridad de los objetivos de la clase; 3. Desarrollo del tema de la clase; 4. Participación de la mayoría de los estudiantes de la clase; 5. Estrategia(s) pedagógica(s) congruente(s) con los objetivos de la clase; 6. Uso de apoyo(s) didáctico(s); 7. Atención a las dudas y/o observaciones de los estudiantes; 8. Interés por parte de los estudiantes en el tema de la clase; 9. Respeto mutuo entre profesor y estudiantes; y 10. Evaluación del aprendizaje del tema integrada al desarrollo de la clase. |
|--|

Perfil del docente: Maestro en Salud Pública

Referencias bibliográficas

Principal

1. Tortora; Derrickson. (2006). Principios de Anatomía y Fisiología. México, Médica Panamericana.
2. Bourges H. Casanueva E. Rosado J. (2005). Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases Fisiológicas. México: Médica Panamericana.
3. Ingestión diaria recomendada (IDR) por el INNSZ de Energía, Proteínas, Vitaminas y Minerales para la población mexicana. Tablas de composición de alimentos mexicanos. (2004). Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.
4. Thompson, J; Manore, M; Vaughan, L. (2008). Nutrición. Pearson.
5. Martínez, J. (1998). Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética. McGraw-Hill Interamericana.
6. Pérez, A; Palacios, G; Castros, A. (2008). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3era edición. Ogali.
7. Marine, A. Funciones del agua corporal y su equilibrio en el organismo. En línea. <http://www.nutricion.org>

Complementaria

1. Tapia Conyer R, Sarti E, Kuri P, Ruiz-Matus C, Velázquez O, *et al.* Vida Saludable. El Manual de Salud Pública. México: Intersistemas. 2003. pp. 379-421.