

PROGRAMA DE ASIGNATURA: PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES I

CLAVE: E-PEVS1-3

Propósito de aprendizaje de la Asignatura		El estudiante identificara los diversos estilos de vida saludable a través de técnicas y estrategias para su aplicación y promoción dentro del área del bienestar.			
Competencia a la que contribuye la asignatura		Gestionar el bienestar a nivel individual, institucional y comunitario a través de protocolos avanzados de cosmetología, técnicas manuales, la promoción de estilos de vida saludable, la administración y auditoría de centros de bienestar con un enfoque innovador y sustentable para contribuir en beneficio de la sociedad.			
Tipo de competencia	Cuatrimestre	Créditos	Modalidad	Horas por semana	Horas Totales
Específica	7	5.62	Escolarizada	6	90

Unidades de Aprendizaje	Horas del Saber	Horas del Saber Hacer	Horas Totales
	I. Prevención: conceptualización y ámbitos de acción.	6	14
II. Estrategias de prevención.	6	14	20
III. Disciplinas para la promoción del Bienestar.	18	32	50
Totales	30	60	90

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-63.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	SEPTIEMBRE DE 2024	

Funciones	Capacidades	Criterios de Desempeño
Desarrollar protocolos de cosmetología y técnicas manuales avanzadas a través de técnicas de creatividad para la innovación, el emprendedurismo y la sustentabilidad en el ámbito del bienestar del cliente.	Diseñar protocolos innovadores y sustentables de cosmetología y técnicas manuales avanzadas con base en el análisis y detección de necesidades para prevenir alteraciones en la población.	Elaborar un reporte que contenga: <ul style="list-style-type: none"> - Diagnóstico de la población. - Indicadores de bienestar a nivel local, regional y nacional. - Áreas de acción específicas. - Tendencias del mercado.
	Implementar protocolos innovadores y sustentables de cosmetología y técnicas manuales avanzadas con base en el diseño personalizado del cliente para mejorar la calidad de vida del cliente.	Elaborar un reporte que contenga: <ul style="list-style-type: none"> - Diagnóstico individualizado. - Descripción del protocolo. - Criterios de innovación. - Criterios de sustentabilidad. - Propuesta de Emprendedurismo. - Evidencias de implementación.
Administrar Centros de bienestar a través de la planeación estratégica, estrategias mercadológicas, la normatividad aplicable y procesos de auditorías administrativa y operativa para el cumplimiento de estándares y metas de la organización.	Desarrollar una visión estratégica y humanista a través de las habilidades de liderazgo, innovación y mejora continua del talento humano para contribuir en un adecuado ambiente laboral.	Elaborar un reporte que contenga: <ul style="list-style-type: none"> - Visión, Misión y Valores. - Cultura Organizacional. - Políticas y Procedimientos. - Normas de Conducta y Expectativas. - Equipo Directivo y Estructura Organizacional - Recursos Humanos.
	Implementar estrategias para la promoción de los productos y/o servicios del centro con base en el estudio del mercado y tendencias de la industria para contribuir en su rentabilidad.	

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-63.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	SEPTIEMBRE DE 2024	

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	I. Prevención: Conceptualización y ámbitos de acción					
Propósito esperado	El estudiante analizara el concepto de actuación preventiva a través de los niveles de atención para proponer planes de acción enfocados a la promoción de la salud.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	6	Horas del Saber Hacer	14	Horas Totales	20

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actuacional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
Conceptualización	Identificar el concepto de la prevención enfocada en el ámbito de salud física y mental.	Analizar el concepto de la prevención enfocada en el ámbito de salud física y mental.	Desarrollar el pensamiento analítico para intervenir con los planes de actuación enfocados a la promoción de la salud. Ejercer el liderazgo para la toma de decisiones y manejo de grupos. Desarrollar la creatividad para la creación de medidas de intervención para la promoción de la salud.
Niveles de actuación preventiva	Identificar los niveles de prevención en salud según la OMS: <ul style="list-style-type: none"> - Nivel de atención primario. - Nivel de atención secundario. - Nivel de atención terciario. 	Proponer en qué nivel de prevención corresponde la intervención de un licenciado en gestión del Bienestar.	
Promoción de la salud	Identificar las 5 funciones de la promoción de la salud según la carta de Ottawa: <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar aptitudes personales para la salud. - Desarrollar entornos favorables. - Reforzar la acción comunitaria. 	Proponer planes de acción enfocados a la promoción de la salud según la carta de Ottawa.	

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-63.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	SEPTIEMBRE DE 2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - Reorientar los servicios de salud. - Impulsar políticas públicas saludables. 		
--	---	--	--

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	
Equipos colaborativos Investigación. Ejercicios prácticos	Proyector Computadora Internet Pizarrón Materiales Impresos	Laboratorio / Taller	X
		Empresa	

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Los estudiantes proponen planes de acción según el nivel de actuación preventiva para desarrollar planes de acción como medida de promoción a la salud.	El estudiante a partir de la elaboración de una infografía presentara medidas de acción enfocadas a la prevención de la salud con base a una de las cinco funciones de la promoción de la salud según la carta de Ottawa.	Lista de cotejo. Rúbrica.

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-63.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	SEPTIEMBRE DE 2024	

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	II. Estrategias de prevención.					
Propósito esperado	El estudiante a partir de estrategias de actuación preventiva establecerá planes de acción y asesorías para favorecer un estilo de vida saludable.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	6	Horas del Saber Hacer	14	Horas Totales	20

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actuacional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
Estrategias de actuación preventiva.	Identificar estrategias/medidas preventivas generales como: <ul style="list-style-type: none"> - Dieta (buena alimentación). - Actividad Física. - Hábitos tóxicos. - Prevención de enfermedades. - Síndromes geriátricos. 	Proponer acciones de asesoría en cada una de las estrategias de actuación preventiva para la promoción de la salud.	Desarrollar el pensamiento analítico para intervenir con los planes de actuación enfocados a la promoción de la salud. Ejercer el liderazgo para la toma de decisiones y manejo de grupos.
Concientización.	Identificar la importancia de la prevención para mantener una vida saludable.	Establecer acciones de concientización a través de estrategias preventivas para la promoción de una vida saludable.	Desarrollar la creatividad para la creación de medidas de intervención para la promoción de la salud. Implementar la empatía al desarrollar intervenciones de promoción de la salud para con las personas.

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-63.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	SEPTIEMBRE DE 2024	

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	
Equipos colaborativos. Investigación. Ejercicios prácticos.	Proyector. Computadora. Internet. Pizarrón. Materiales impresos.	Laboratorio / Taller	x
		Empresa	

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Los estudiantes establecen acciones y estrategias de intervención para la concientización de la promoción de un estilo de vida saludable.	<p>A partir de un portafolio de evidencias el estudiante enfocado a un usuario real presentara lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Características del usuario. - Acciones a llevar a cabo. - Estrategias o medidas de intervención. <p>Enfocados a la prevención en estilos de salud.</p>	Rúbrica. Lista de cotejo.

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-63.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	SEPTIEMBRE DE 2024	

UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	III. Disciplinas para la promoción del bienestar					
Propósito esperado	El estudiante a partir de disciplinas enfocadas al bienestar corporal, mental y energético aplicara planes de intervención para promover un estilo de vida saludable en las personas.					
Tiempo Asignado	Horas del Saber	18	Horas del Saber Hacer	32	Horas Totales	50

Temas	Saber Dimensión Conceptual	Saber Hacer Dimensión Actuacional	Ser y Convivir Dimensión Socioafectiva
Disciplinas para el Bienestar corporal.	Identificar las disciplinas que aportan un Bienestar corporal: <ul style="list-style-type: none"> - Yoga. - Danza - Natación. - Tai Chi. - Ai Chi. - Pilates. - Método Gyrokinesis. 	Diseñar planes de intervención a través de una disciplina enfocada al Bienestar corporal. Aplicar planes de intervención a través de una disciplina enfocada al Bienestar corporal.	Desarrollar el pensamiento analítico para intervenir con los planes de actuación enfocados al Bienestar corporal, mental y energético de las personas. Ejercer el liderazgo para la toma de decisiones y manejo de grupos.
Disciplinas para el Bienestar mental	Identificar las disciplinas que aportan un Bienestar mental: <ul style="list-style-type: none"> - Yoga. - Meditación. - Sup Yoga. - Krav maga. 	Diseñar planes de intervención a través de una disciplina enfocada al Bienestar mental. Aplicar planes de intervención a través de una disciplina enfocada al Bienestar mental.	Desarrollar la creatividad para la creación de planes de intervención a partir de disciplinas enfocadas al Bienestar corporal, mental y energético de las personas.

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-63.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	SEPTIEMBRE DE 2024	

Disciplinas energéticas	Identificar las disciplinas que aportan un Bienestar energético: <ul style="list-style-type: none"> - Kundalini Yoga. - Reiki. - Medicina tradicional china: Chi-Kung. 	Diseñar planes de intervención a través de una disciplina enfocada al bienestar mental. Aplicar planes de intervención a través de una disciplina enfocada al bienestar energético.	Implementar la empatía al desarrollar intervenciones para mejorar el bienestar corporal, mental y energético de las personas.
-------------------------	---	--	---

Proceso Enseñanza-Aprendizaje			
Métodos y técnicas de enseñanza	Medios y materiales didácticos	Espacio Formativo	
		Aula	
Equipos colaborativos. Investigación. Ejercicios prácticos.	Proyector. Computadora. Internet. Pizarrón. Materiales impresos.	Laboratorio / Taller	X
		Empresa	

Proceso de Evaluación		
Resultado de Aprendizaje	Evidencia de Aprendizaje	Instrumentos de evaluación
Los estudiantes proponen planes de intervención enfocados a las disciplinas de bienestar corporal, mental y energético para mejorar un estilo de vida saludable en las personas.	A partir de un caso deberá realizar una práctica guiada que abarque los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> - Determinar y justificar ante los usuarios la técnica o método según las disciplinas del Bienestar corporal, mental o energético que será aplicada. 	Lista de cotejo. Rúbrica.

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-63.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	SEPTIEMBRE DE 2024	

	<ul style="list-style-type: none"> - El alumno deberá realizar de forma práctica una representación de técnica o método establecido y guiar a los usuarios en ella. 	
--	--	--

Perfil idóneo del docente		
Formación académica	Formación Pedagógica	Experiencia Profesional
<p>Licenciatura en Gestión del Bienestar, Licenciatura en Terapia Física, Fisioterapia o Rehabilitación con diplomados o certificaciones en terapias alternativas.</p> <p>Licenciatura en Medicina con diplomados o certificaciones en terapias alternativas.</p> <p>Licenciatura en Enfermería con diplomados o certificaciones en terapias alternativas.</p> <p>Licenciatura en Actividad Física y Deporte con diplomados o certificaciones en terapias alternativas.</p>	<p>Cursos relacionados con pedagogía, en competencias profesionales, didáctica, educación, habilidades docentes, habilidades socioemocionales y de comunicación, ambientes virtuales de aprendizaje y afines.</p>	<p>Preferentemente experiencia de acuerdo con su formación académica.</p> <p>Experiencia docente, preferentemente en educación superior.</p>

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-63.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	SEPTIEMBRE DE 2024	

Referencias bibliográficas					
Autor	Año	Título del documento	Lugar de publicación	Editorial	ISBN
Ram Jain y Kalyani Hauswirth Jain	2023	<i>Hatha Yoga para maestros & practicantes. Una guía exhaustiva para una secuenciación holística</i>	México	Paidotribo	9788499109503
Brooke Siler	2021	<i>El método Pilates</i>	España	Ediciones Culturales Paidos S. A. De C. V.	6077479497
Wong Kiew Kit	2003	<i>El gran libro de la medicina China</i>	Barcelona	EDICIONES URANO, S.A	84-7953-515-6
Pilar Gimenez	2022	<i>Promoción de la salud</i>	España	ALTAMAR EDITORIAL	978-84-18843-35-8

Referencias digitales			
Autor	Fecha de recuperación	Título del documento	Vínculo
Universidad de Costa Rica Sistema de Estudios de Posgrado (SEP) Facultad de Medicina	26 junio 2024	<i>Promoción, Prevención y Educación para la Salud</i>	https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2013/12/Prevencion.pdf

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-63.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	SEPTIEMBRE DE 2024	

Vignolo Julio	26 junio 2024	<i>Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud</i>	http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf
Wong Kiew Kit	26 junio 2024	<i>El gran libro de la medicina China</i>	https://bibliosjd.org/wp-content/uploads/2017/03/El-Gran-Libro-De-La-Medicina-China.pdf

ELABORÓ:	DGUTYP	REVISÓ:	DGUTYP	F-DA-01-PA-LIC-63.1
APROBÓ:	DGUTYP	VIGENTE A PARTIR DE:	SEPTIEMBRE DE 2024	