



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



CRESON
Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora



Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Formación Ética y Ciudadana

Plan de Estudios 2022 Estrategia Nacional de Mejora de las Escuelas Normales

Programa del curso

Educación para la Salud

Cuarto semestre

Primera edición: 2024

Esta edición estuvo a cargo del Centro Regional
de Formación Profesional Docente de Sonora (CRESON)
Carretera Federal 15, kilómetro 10.5, Col. Café Combate. C.P. 83165
Teléfono: (662) 108 0630. Hermosillo, Sonora / www.creson.edu.mx

D.R. Secretaría de Educación Pública, 2024
Argentina 28, Col. Centro, C. P. 06020, Ciudad de México

Trayecto formativo: **Formación pedagógica, didáctica e interdisciplinar**

Carácter del curso: **Flexibilidad Curricular**

Horas: **6** Créditos: **6.75**

ÍNDICE

Propósito general	5
Antecedentes	5
Descripción	6
Cursos con los que se relaciona	6
Responsables del curso	7
Dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso	7
Perfil general	7
Perfil profesional	7
Estructura general del curso	9
Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza	10
Sugerencias de evaluación	10
Evidencias de Aprendizaje	11
Estructura de la unidad de aprendizaje	13
Unidad I. Cuidado Físico-corporal	13
Unidad II. Bienestar Emocional-afectivo	18
Unidad III. Salud comunitaria	22
Criterios de evaluación de la evidencia integradora	25
Perfil académico sugerido	26

Propósito general

Que las y los docentes en formación de la licenciatura en Telesecundaria desarrolle y promueva acciones de mejora de su salud física, mental y emocional, enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes en el contexto escolar y de la comunidad, derivada de una reflexión crítica de los recursos y de la identificación de los factores que afectan su salud.

Antecedentes

Las y los docentes en su práctica profesional se enfrentan a uno de los períodos más complicadas del desarrollo humano, que es la adolescencia, esta es una etapa donde los procesos biológicos, psicológicos y sociales definen características físicas y estilos de vida, que se desarrollarán en el futuro, este periodo comprende de los 10 a los 19 años. La forma como el mundo actual se desarrolla, hace que los jóvenes se enfrenten a retos económicos, emocionales, afectivos o sean víctimas de abusos, todo esto daña su personalidad y su desarrollo socioemocional, influyendo es su desempeño académico y sus planes de vida.

En el año 2015, la OMS planteó 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, el tercer objetivo está enfocado en la salud y bienestar para garantizar una vida sana y estilos de vida saludable, protegiendo así, la salud propia y de la nuestra comunidad, que resulte en toma de decisiones informadas y después de realizar una reflexión crítica sobre estilos de vida saludable. Los riesgos a los que se enfrentan los jóvenes sobre áreas de nutrición, actividad física, relacionando esto a obesidad y sobrepeso, problemas de salud mental, entornos violentos, uso de sustancias psicoactivos y el riesgo de hábitos de adictivos (uso de internet, videojuegos, redes sociales, etc.), son objetos de estudios que dan resultados alarmantes (Secretaría de salud, 2023). una reflexión crítica para realizar los cambios.

De acuerdo con la OMS (2021), el inicio temprano del consumo nocivo de sustancias psicoactivas, da lugar a un aumento del riesgo de caer en dependencia y de sufrir otros problemas durante la edad adulta. En 2016, más de uno de cada seis adolescentes de 10 a 19 años tenían sobrepeso, en México la encuesta nacional de salud y nutrición del año 2021 reporta que la prevalencia de sobrepeso en adolescentes de ambos sexos fue de 24.7% y de obesidad fue de 18.2% (Shamah-Leyva et al., 2022). El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2019), en casos de salud mental, el suicidio constituye la segunda causa de muerte en la población de 15 a 19 años, esto muestra la necesidad de fortalecer el desarrollo socioemocional de las y los jóvenes.

Se destaca que “Educar para la salud supone facilitar el aprendizaje, orientado a conseguir cambios en los hábitos poco saludables o mantener y/o potenciar los que son saludables” (Linares et al., 2005, p. 69)¹. Los Docentes en formación se enfrentan en su práctica a estas problemáticas: adicciones, sobrepeso y obesidad, problemas de autoestima, violencia, entre otros. Para esto, la subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS) establece el desarrollo integral de las y los estudiantes a través del Curriculum Común, el cual aborda la formación sociocognitiva y la socioemocional. Esta última comprende tres recursos: responsabilidad social, cuidado físico-corporal y colaboración ciudadana.

La Secretaría de Educación Pública, propone la *Educación para la salud* como parte del ámbito de la formación socioemocional, que busca proporcionar los medios necesarios para que la población afronte, las diferentes etapas de vida, así como las enfermedades (físicas o mentales), lesiones crónicas y adversidades o circunstancias sociales, que representan un riesgo para la salud, lo cual será posible con la suma de acciones en los hogares, las escuelas, los espacios de trabajo y el ámbito comunitario en su conjunto. En este contexto se plantea que educar para la salud es necesario estrategias que dirijan a los estudiantes a mejorar o desarrollar hábitos de vida saludable, para cuidar de su salud y de las personas que se encuentran a su alrededor. Además, de analizar sus hábitos de vida y cómo estos afectan su salud y los de su alrededor, identificando aquellos factores que afectan su salud; por lo tanto se pretende fomentar actitudes y conductas que permitan participar en la prevención de enfermedades y accidentes, así como protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud, contribuyendo al logro del propósito general donde desarrolle y promueva acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

En México se cuenta con el programa Escuelas Promotoras de Salud, que busca que en los espacios educativos se realicen acciones dirigidas a construir una cultura de salud, para que las escuelas sean entornos físicos y psicológicos saludables para toda la comunidad. Este proyecto se basa en la OMS y OPS (2018) que señalan que el aprendizaje debe concebirse como un proceso de construcción de significados mediatizado por la interacción con los demás, con el conocimiento y con el entorno.

¹ Linares, J., Martín, M., y Martos, R. (2005). Metodología en educación para la salud. En Martos, R., Fundamentos de la educación para la salud y la atención primaria (pp. 69-84). Alcalá La Real, Jaén: Formación Alcalá

La Organización Mundial de la Salud (OMS), conceptualiza la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud no solo es un estado de buen funcionamiento del cuerpo, sino que está relacionado a un estado mental y emocional.

Descripción

Este curso corresponde al trayecto de Formación Pedagógica, didáctica e interdisciplinar, como parte de la flexibilidad curricular, y es de carácter estatal. Se encuentra en la fase de Profundización como parte del cuarto semestre, con 6 horas a la semana y un total de 6.75 créditos, alcanzables en 18 semanas.

La meta central del curso es que el estudiantado normalista desarrolle habilidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar en materia de nutrición, actividad física, salud mental, salud bucal, educación sexual, planificación familiar, prevención de adicción y detección oportuna de enfermedades; asimismo fomenten en sus centros de trabajo la cultura de la salud en su más amplio campo de acción.

El curso está diseñado para que las y los docentes en formación se familiaricen con conceptos y prácticas de preservación de la salud y prevención de enfermedades, mediante la revisión de literatura especializada, así como la investigación en materia de salud y el planteamiento de proyectos de vida saludables. Dentro de los contenidos a abordar en este curso, se propone una revisión general de literatura científica enfocada en políticas públicas saludables, reorientación de los servicios de salud, fomento de entornos favorables, reforzamiento de la acción comunitaria; y desarrollo de aptitudes personales para la salud.

Cursos con los que se relaciona

El curso se vincula con los cursos de Proyecto de Participación Social, Metodologías de investigación educativa Identidades y contextos juveniles, Desarrollo socioemocional y aprendizaje, asimismo con los cursos del trayecto Práctica profesional y saber pedagógico; de la misma manera al pertenecer a la línea de énfasis de Ámbitos de la Formación Socioemocional en EMS, se relaciona con todos sus cursos. Por las características y necesidades del curso, se trabaja en modalidad de seminario-taller; entendiendo al seminario como el estudio, discusión e intercambio en grupo, de experiencias sobre un tema

específico (Venegas², 2018, p. 60); en tanto el taller “nos lleva a reconocer la importancia de aprender a pensar y aprender a hacer conjuntamente, [permitiendo] integrar en un solo proceso tres instancias: la docencia, la investigación y la práctica (Venegas, 2018, p. 65).

Responsables del curso

Este curso fue elaborado por las docentes normalistas:

Mtra. Neyda Cecilia Grajeda García Dra. Guadalupe Jesús Figueroa Rivera	Escuela Normal Superior, plantel Navojoa
--	--

Dominios y desempeños del perfil de egreso a los que contribuye el curso

Perfil general

Dominios del saber: saber ser y estar, saber conocer y saber hacer

1. Participa de forma activa en la gestión escolar, contribuyendo a la mejora institucional del Sistema Educativo Nacional, al fortalecimiento de los vínculos en la comunidad educativa y a la relación de la escuela con la comunidad.
2. Asume la tarea educativa como compromiso de formación de una ciudadanía libre que ejerce sus derechos y reconoce los derechos de todas y todos y hace de la educación un modo de contribuir en la lucha contra la pobreza, la desigualdad, la deshumanización y todo tipo de exclusión.
3. Tiene pensamiento reflexivo, crítico, creativo, sistémico y actúa con valores y principios que hacen al bien común promoviendo en sus relaciones la equidad de género, relaciones interculturales de diálogo y simetría, una vida saludable, la conciencia de cuidado activo de la naturaleza y el medio ambiente, el respeto a los derechos humanos, y la erradicación de toda forma de violencia como parte de la identidad docente.
4. Ejerce el cuidado de sí, de su salud física y psicológica, el cuidado del otro y de la vida desde la responsabilidad, el respeto y la construcción de lo común, actuando desde la cooperación, la solidaridad, y la inclusión.

² Venegas, C. (2018). Estrategia para el desarrollo de la lectura crítica. (Tesis de Licenciatura. Universidad Santo Tomás, Bogotá) en: El seminario-taller, una herramienta didáctica para la lectura crítica (Ilibrary.co)

Perfil profesional

El egresado o la egresada de la Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Formación Ética y Ciudadana poseen los siguientes rasgos y dominios:

Actúa con valores y principios cívicos, éticos y legales inherentes a su responsabilidad social y su labor profesional con una perspectiva intercultural crítica, para propiciar convivencias sanas interculturales, de género y humanistas en el marco de los derechos humanos, el bienestar social y planetario.

- Favorece la convivencia sana y pacífica, a través de la prevención y la no violencia, enfatizando el respeto a los derechos de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en contextos pluriculturales.
- Acompaña el proceso de construcción y desarrollo de la identidad personal y ciudadana de adolescentes y jóvenes, a fin de formar ciudadanías conscientes, libres y participativas que establezcan vínculos generacionales e intergeneracionales con capacidad de agencia para incidir en la transformación de la realidad.
- Ejerce de forma ética el cuidado de sí, de las demás personas, de su comunidad y del planeta, e incide en las transformaciones que favorecen la vida digna, justa, igualitaria y feliz.

Utiliza, en su intervención docente, los conocimientos, enfoques, metodologías, didácticas y principios que favorecen la formación ética y ciudadana, así como las aportaciones que hacen diferentes disciplinas respecto del desarrollo de la población adolescente y juvenil, al abordar los contenidos curriculares de los planes y programas de estudio vigentes de educación secundaria.

- Aplica la interseccionalidad y el pensamiento complejo en los diagnósticos de la población que atiende, para reconocer su diversidad cultural, necesidades formativas específicas, perfiles cognitivos, las condiciones de riesgo psicosocial, el conocimiento de las madres, padres, tutores y tutoras, en torno a la manera como aprenden y sus niveles de participación a fin de organizar una intervención diferenciada e incluyente, pertinente y eficaz.

Diseña los procesos de enseñanza y aprendizaje de acuerdo con los enfoques vigentes de la formación ética y ciudadana, considerando el contexto y las características de las y los estudiantes para lograr aprendizajes significativos para lo largo de la vida.

- Promueve el debate informado y reflexivo de situaciones socialmente relevantes, particularmente las referidas a la sexualidad, adicciones, violencia social, violencia de género, recursos naturales y medio ambiente.

Evalúa su práctica profesional, los avances y el desarrollo de los aprendizajes, desde un enfoque formativo, para lo cual aplica distintos tipos, modelos y momentos de la evaluación; usa oportunamente la información obtenida en procesos de realimentación que pretenden una mejora continua de la enseñanza y el aprendizaje que coadyuve a prevenir, reducir o eliminar la reprobación y la deserción escolar.

- Orienta a madres, padres y personas tutoras desde la pedagogía de la diferencia sobre estrategias de monitoreo y seguimiento que promuevan los aprendizajes de los y las estudiantes, para contribuir a erradicar las barreras para el aprendizaje que enfrenta la población que atiende.

Valora a los derechos humanos como un marco ético y jurídico, en permanente construcción, necesario para asegurar la dignidad humana y orientar la convivencia democrática en la comunidad.

- Conoce los estándares internacionales de los derechos humanos de las infancias, las adolescencias y las juventudes, para promoverlos, aplicarlos y evaluarlos en la escuela, la comunidad y el aula.

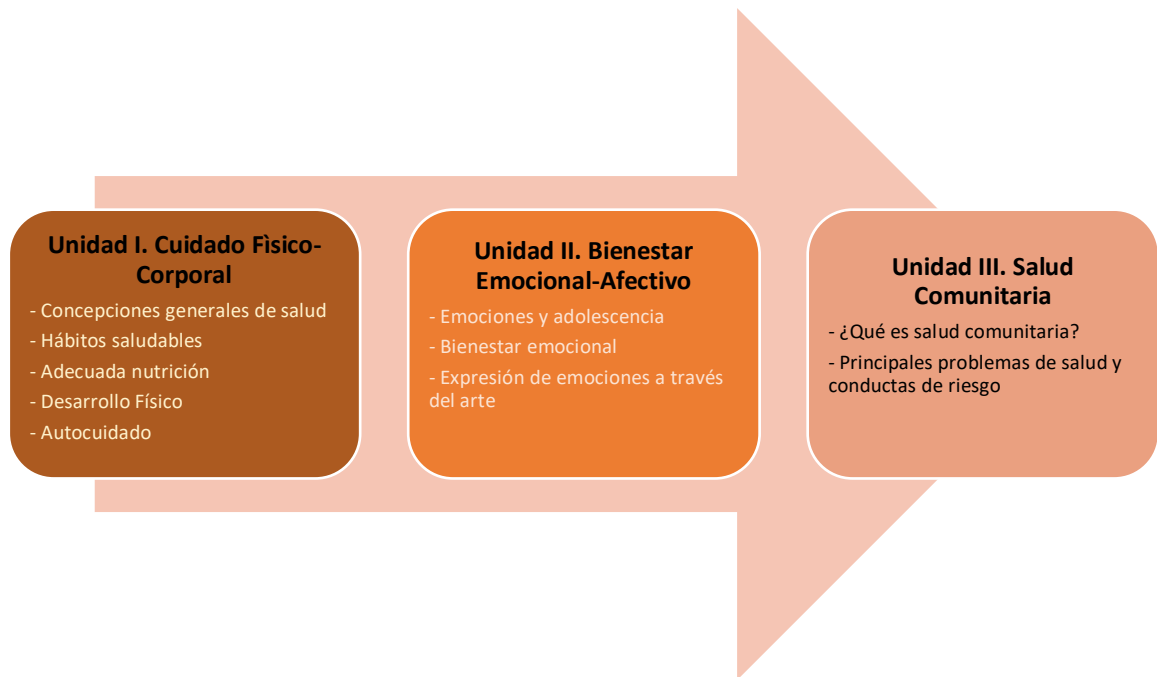
Reconoce la importancia de promover una vida incluyente basada en el respeto y la valoración crítica de las diversas cosmovisiones e ideologías para rechazar todo tipo de discriminación en su trabajo docente.

- Promueve en su trabajo docente el ejercicio del diálogo, la no violencia y el respeto a la dignidad humana como elementos fundamentales para el bienestar, la convivencia democrática y una cultura de paz, así como en su vida personal, profesional y comunitaria.

Utiliza e integra las metodologías y enfoques de la investigación con el compromiso e interés de generar conocimientos que mejoran su práctica profesional desde la disciplina ética y ciudadana, desarrollando sus propias trayectorias de formación continua.

- Asume la investigación como proceso complejo, continuo y crítico que le permite reconocer la realidad sociocultural de las comunidades para hacer una intervención pertinente desde la formación ética y ciudadana, la cual permita la comprensión y el aprecio de la diversidad, el diálogo e intercambio de saberes interculturales, así como el tránsito a la equidad y una educación liberadora.
- Es capaz de producir saber pedagógico, mediante la narración, problematización, sistematización y reflexión de su práctica o de la práctica de otros agentes educativos para mejorar e innovar continuamente desde una mirada intercultural crítica e interseccional y el pensamiento complejo.

Estructura general del curso



Orientaciones para el aprendizaje y enseñanza

Para el desarrollo del curso se propone la modalidad de seminario/taller, que incluye la revisión teórica de diferentes propuestas en torno a la salud con la finalidad que cada estudiante, las temáticas se abordarán desde lo que conoce el estudiante normalista y de lo que están por conocer, las diferencias de opiniones darán mayor riqueza a la discusión académica.

Para un mejor aprendizaje es tarea del docente de la materia propiciar un clima de respeto, tolerancia e inclusión, eliminando las prácticas discriminatorias y fortalecer la empatía y el respeto para todos. El curso pretende que el futuro docente realice un trabajo autónomo, donde practique sus habilidades de investigación para luego compartir con sus compañeros la información más relevante, identificando así sus propias prácticas en torno a sus hábitos y el desarrollo de una vida saludable.

Se busca que la forma de trabajo del estudiante normalista sea en colaboración con los integrantes de su grupo, prevaleciendo las discusiones dirigidas, la argumentación crítica y reflexiva para explicar lo que vive y experimenta en lo cotidiano. Promover la lectura de diferentes textos para fortalecer la comprensión lectora y la producción de textos de autoría propia para el desarrollo de la literacidad y el pensamiento crítico.

Diseñar una diversidad de actividades, estrategias de aprendizaje, técnicas de análisis y distintos métodos de investigación con la finalidad de mejorar sus habilidades intelectuales y cognitivas. La lectura de análisis y reflexión sobre el enfoque de lo sostenible será pieza fundamental para la revisión de cada uno de los temas propuestos, así se han generado evidencias que abonen a la creatividad y al manejo de los recursos; reusar, reutilizar y reciclar para construir sus insumos.

La función docente, es mediar las actividades propuestas, éstas las podrá enriquecer y adecuar a los contextos en donde desarrolle su labor, valorando los ejes temáticos del curso y los aprendizajes que se plantean.

Sugerencias de evaluación

La evaluación tiene un enfoque formativo que se caracteriza por valoraciones sobre el avance o logro de los desempeños, dominios y capacidades alcanzados por cada estudiante en los procesos que se trabajan durante el semestre, sustentados en un diálogo de saberes donde todos participan de manera informada, profundizan en esos saberes con apertura y la posibilidad de generar conocimientos, como producto de las experiencias formativas, de relación con la diversidad cultural y la interculturalidad crítica que se refleje en sus aportaciones y producciones.

En cada unidad se plantean situaciones de diálogo sobre la teoría y la práctica que permite la elaboración de un producto donde se procesa, organiza, maneja y profundiza con información que se investiga, al tiempo que se realiza un análisis y reflexión crítica de las experiencias, visiones, apreciaciones y valoraciones, que permitan a cada estudiante posicionarse ante los incidentes, hechos o situaciones que se abordan, en consensos y disensos que surgen del grupo. La evaluación de los aprendizajes al ser formativa está en consonancia con los criterios de desempeño que llevarán a la Acreditación global del curso, en el que se ponderarán las calificaciones de las unidades de aprendizaje que lo conforman, y su valoración no podrá ser mayor del 50%. A la evidencia integradora se le asignará un porcentaje 50% a fin de completar el 100%.

Evidencias de Aprendizaje

Unidad de aprendizaje	Evidencias	Descripción	Instrumento	Ponderación
I	Escrito Reflexivo	Este será un escrito donde el estudiante reflexionará sobre la importancia que los hábitos saludables tienen en su estilo de vida y los riesgos que conlleva sus hábitos actuales. Para realizarlo deberá de explicar los hábitos que actualmente tiene y como estos podrían poner en riesgo su salud, para concluir con cambios recomendados que debería realizar, detallando las modificaciones que haría para aspirar a una vida física saludable.	Rúbrica	10%
II	Fichero de técnicas del cuidado de la salud emocional	Se trata de un recurso en el que se documenten y argumenten todas las evidencias realizadas a lo largo de la unidad. Se busca que el estudiante tenga un	Rúbrica	20%

		compendio de actividades a realizar para la expresión de emociones y queda sujeto a ser implementado durante el período de práctica en la escuela secundaria y/o media superior		
III	Podcast	Este será un video realizado en pares donde el estudiante reflexionará sobre las situaciones de riesgo a los que se enfrentan los adolescentes, así como los factores psicosociales que están involucrados en aumentos de los problemas de salud comunitaria.	Rúbrica	20%
Proyecto integrador	Proyecto de salud	En conjunto todo el grupo realizará una propuesta e implementación de un proyecto en los que se aborden los temas de salud que mayor impacto tienen en la comunidad. Esto con el objetivo de colaborar en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, entorno a la salud, y la transformación social.	Lista de Cotejo	50%

Estructura de la unidad de aprendizaje

Unidad I. Cuidado Físico-corporal

Presentación

En esta unidad se abordan los principales conceptos de salud, así como los factores que intervienen en una adecuada nutrición, desarrollo físico y autocuidado. Por tanto, la mejora del equilibrio mental a partir de la actividad física no es una sensación subjetiva sino un proceso fisiológico objetivo.

La activación física y los deportes propician la formación integral del ser humano. En diversas investigaciones (Eime et al., 2013)³ se ha comprobado que la práctica deportiva no sólo mejora la salud física, sino también contribuye al bienestar integral individual y, por ende, al bienestar social y comunitario

El docente en formación, analizará el contexto al que se enfrenta, en conjunto con sus compañeros, para incentivar a la participación e intercambio de opiniones. Se desarrollarán actividades y estrategias que promuevan el trabajo colaborativo y aprendizajes significativos para llegar a una reflexión crítica de sus hábitos de salud.

Propósito de la unidad de aprendizaje I

Analizar y argumentar en bases a los diferentes recursos las concepciones básicas de salud y hábitos saludables, que le permitan identificar como estos contribuyen a su salud y realizar los cambios que para mejorar su cuidado físico-corporal.

Contenidos

- Concepciones generales de salud
- Hábitos saludables
- Adecuada nutrición
- Desarrollo Físico
- Autocuidado

Estrategias y recursos para el aprendizaje

³ Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. y Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* <http://www.ijbnpa.org/content/10/1/98>

Para iniciar el curso se recuperarán los saberes previos acerca de salud que tengan los estudiantes, para ello el docente puede iniciar con algunas preguntas detonantes:

¿Qué es salud?

¿Qué ámbitos del ser humano incluye la salud?

¿Qué hacen para tener una vida saludable?

Se sugiere analizar en fuentes como OMS u otras reconocidas los diferentes conceptos de salud, así también analizar como este concepto ha ido cambiando a través del tiempo, desde que se inicia hasta la conceptualización actual de salud, haciendo énfasis en la evolución que ha tenido en Latinoamérica y México. Para este análisis, se puede revisar El concepto de calidad de vida y evolución de los paradigmas de las ciencias de la salud (González, 2002) y La Promoción de la salud: evolución y retos en América Latina (2017), u otros que el docente crea pertinentes. Como evidencia se puede realizar una infografía donde se puntualicen los conceptos y datos más importantes identificados acerca de salud y su evolución.

Para dar inicio al siguiente tema se propone analizar ¿qué es un hábito?, ¿cuáles son los hábitos que tienen los estudiantes y pueden dañar su salud? ¿Cuál es la diferencia entre hábitos saludables y vida saludable?, si ellos realizan sus actividades diarias tomando en cuenta su salud. Al igual que en el concepto de salud, se sugiere indagar en fuentes como la OMS, OPS u otras confiables.

Siguiendo con esta línea y para dar inicio tema de adecuada nutrición, el docente en formación realizar una investigación en fuentes confiables del tema nutrición, considerando:

- Principales requerimientos nutricionales durante la adolescencia
- Diferencias entre nutrición, alimentación y dieta.
- Factores que influyen en los hábitos alimentarios de las familias (lugar geográfico, disponibilidad de alimentos en la región, tradiciones alimentarias de las comunidades).
- Desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Analizar cada uno de estos conceptos en relación al contexto, en especial las condiciones económicas de las familias que dificultan que se prefieran alimentos procesados sobre alimentos saludables (Precios, disponibilidad, alimentos de la región, etc.), y como esto repercute en el rendimiento escolar.

Se invita al estudiante a conocer su estado nutricional a través del Índice de Masa Corporal (IMC), se sugiere la calculadora del Centro para el control y prevención de enfermedades (CDC) disponible en

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/metric_bmi_calculator/bmi_calculator.html (Se pueden encontrar otros de libre acceso).

Se sugiere como actividad final la proyección del video *Estilo de vida saludable*, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=-DFyYMTtwFk>, como detonador para que el estudiante reflexione como sus hábitos alimenticios afectan al medio ambiente; también indagar como la moda y los estereotipos pueden influenciar en los estilos de vida saludable centrándonos en la alimentación.

Para el tema desarrollo físico, se utilizarán las habilidades investigativas del estudiantado en la búsqueda de información en fuentes confiables, de las etapas del desarrollo humano y realice así un cuadro sinóptico, haciendo énfasis en los cambios físicos por los que atraviesa el adolescente. El estudiante analizará la importancia de la actividad física en el desarrollo del adolescente, como punto de partida se sugiere investigar las diferencias en los conceptos de actividad física, ejercicio y deporte. Siguiendo con el análisis se hará una revisión de las lecturas propuestas Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar (Rodríguez et a., 2020) y El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica (Ramírez et al.,2004) o las que el docente considere pertinentes, donde se observe la importancia de las actividades físicas en el desarrollo del adolescente. Realizar un organizador gráfico (Folleto, cartel, Flyer) donde el estudiante en formación de a conocer los beneficios de las actividades físicas para después ser compartidos con sus compañeros en plenaria.

Continuando con el tema de autocuidado se invita al docente en formación a investigar ¿Qué es el autocuidado? Y a definir los tipos de autocuidado:

- Autocuidado físico
- Autocuidado emocional
- Autocuidado cognitivo
- Autocuidado Social
- Autocuidado Espiritual

Para ello se sugiere el manual de autocuidado propuesto por la Unicef disponible en <https://www.unicef.org/elsalvador/informes/manual-de-autocuidado>, si el docente así lo decide se pueden utilizar otras fuentes de información. Se solicita al estudiante analizar la lectura y realizar un mapa mental con los diferentes tipos de autocuidado y las características más importantes de cada uno. Como última actividad del tema una vez realizada una reflexión acerca del autocuidado que

el normalista tiene consigo mismo, se propone realizar la actividad que se encuentra al final del manual (Ejercicios prácticos).

Evaluación de la unidad

Evidencia de la unidad	Criterios de evaluación	Instrumento	Ponderación
Escrito reflexivo	<p><i>Saber docente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica los conceptos de hábitos de vida saludable y el desarrollo físico del adolescente. • Reflexiona y promueve la importancia de nutrición saludables y sostenibles para la población mexicana. • Identifica los factores que influyen en una nutrición saludable y como estos afectan el rendimiento académico. • Reflexiona acerca de cómo la actividad física promueve un buen desarrollo físico. • Identifica y reflexiona la importancia del autocuidado. <p><i>Saber hacer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora diagramas que evidencian las diferencias y características de los distintos temas. • Gestiona su tiempo de manera apropiada para entregar los trabajos asignados en tiempo y forma. <p><i>Saber ser o estar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa de manera activa en su proceso de enseñanza-aprendizaje. • Valora y recupera sus propias experiencias sobre los temas que se abordan para su cuidado físico-corporal. • Participa con entusiasmo y respeto en las actividades que se propone. 	Rúbrica	10%

Bibliografía

Básica

- Coronel, J. y Marzo, N. (2017). La promoción de la salud: evolución y retos en América Latina. *MEDISAN*, 21(7), 926-932. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192017000700018&lng=es&tlng=es
- FUNDASIL. (2022). *Manual de autocuidado*. Autor. <https://www.unicef.org/elsalvador/informes/manual-de-autocuidado>.
- Garcés-Rimón, M. y Miguel, M. Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de estudios de juventud*, 112, 107-166.
- González, U. (2002). El concepto de calidad de vida y la evolución de los paradigmas de las ciencias de la salud. *Revista Cubana de Salud Pública*, 28(2), 157-175. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662002000200006&lng=es&tlng=es
- Guemes-Hidalgo, M., Ceñal, M. e Hidalgo, V. (2017) Desarrollo durante la adolescencia, aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 21(4), 233-244.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 67-75. <http://journals.openedition.org/revestudsoc/24704>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es.
- Ros, R., Morandi, T., Cozzetti, E., Lewintal, C., Cornellá, J. y Surís, J. (2001). La adolescencia: consideraciones biológicas, psicológicas y sociales. En: C. Buil, I. Lete, R. Ros y J. de Pablo (Coords.), *Manual de salud reproductiva en la adolescencia* (pp. 27-40). Sociedad Española de Contracepción.
- Secretaría de Educación Pública. (2018). *Desarrollando competencias para una nueva cultura de salud. Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud*. Autor.

Bibliografía complementaria

- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732019000100005&lng=en&tlng=es

Videos

Concepto de salud. <https://www.youtube.com/watch?v=8Lawnkm5vTU>

¿Qué es la salud? <https://www.youtube.com/watch?v=8vXd0z3OnVU>

¿Qué es la salud? Conceptos, cómo mantenerla y cómo medirla.
<https://www.youtube.com/watch?v=JTYLIYjwjrU>

Estilo de vida Saludable. <https://www.youtube.com/watch?v=-DFyYMTtwFk>

Sitios web

Logros para la salud a lo largo de los años. <https://www.who.int/es/campaigns/75-years-of-improving-public-health/milestones#year-1945>

Salud universal. <https://www.paho.org/es/temas/salud-universal>

Calculadora del IMC para adultos. Sistema métrico.
https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/metric_bmi_calculator/bmi_calculator.html

Unidad II. Bienestar Emocional-afectivo

Presentación

Las habilidades socioemocionales son fundamentales en la prevención de conductas de riesgo, dichas habilidades empoderan a los jóvenes, elevando su capacidad para establecer relaciones sanas entre ellos, con su familia y la comunidad, apreciar el valor de la convivencia social, tomar decisiones reflexivas y alcanzar sus metas.

Las emociones se abordan como movimientos que van y vienen, están en todos lados, se presentan e impulsan, están dentro y fuera. Son sociales, culturales y políticas, pertenecen menos al yo que al inconsciente y pueden ser comprendidas y transmutadas como potencia de vida cuando nos detenemos, las miramos y hablamos sobre ellas con nosotros mismos, o con otro que nos escucha y nos contiene (Didi-Huberman, 2016)⁴.

En esta unidad nos enfocamos en los conceptos de emociones y los factores relevantes para una adecuada salud emocional. Se busca que el estudiante tenga una serie de actividades que ayuden al desarrollo y expresión de las emociones a través del arte.

⁴Didi-Huberman, G. (2016). *¡Qué emoción! ¿Qué emoción?* Capital Intelectual

Propósito de la unidad de aprendizaje II

Analizar y argumentar en bases a los diferentes recursos los conceptos de emociones y bienestar emocional, realizando una reflexión crítica para comprender la importancia de la expresión las emociones mediante las artes.

Contenidos

- Emociones y adolescencia
- Bienestar emocional
- Expresión de emociones a través del arte

Estrategias y recursos para el aprendizaje

Se sugiere retomar los aprendizajes previos que se adquirieron en el curso de Desarrollo socioemocional y aprendizaje, con algunas preguntas detonadoras:

¿Qué son las emociones?

¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos?

¿Se pueden controlar? ¿Eres consciente siempre de lo que sientes?

¿Sabes manejar tus emociones?

¿Cómo intervienen nuestras emociones para aprender?

¿Qué tan importante es que el docente conozca sus emociones para el desarrollo de su práctica?

Una vez realizado esta reflexión en plenaria, se sugiere la observación del vídeo Diferencia entre emociones y sentimientos disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=enKgSMHD1JO>, la revisión bibliográfica de los textos seleccionados o los que el docente considere apropiados, para realizar un ordenador gráfico con la clasificación de emociones y sentimientos.

Una vez realizada esta conceptualización, se propone que el estudiante relacione los emociones con problemas de salud que pueda llegar a presentar el adolescente, para esto se invite al estudiante normalista a realizar una investigación documental, para luego compartir con sus compañeros los datos más relevantes y que más llamaron su atención.

Siguiendo con el tema de emociones se sugiere observar algún video donde el estudiante pueda identificar las emociones que están representadas, haciendo las siguientes preguntas ¿Cuáles son las principales emociones y sentimientos que se muestran en la película? ¿Cuáles son los principales conflictos que enfrentan los protagonistas? ¿Cómo enfrentan los cambios los protagonistas?, se propone la película "Un Monstro viene a verme"

Para continuar con el tema de bienestar emocional se sugiere que el estudiante conteste el cuestionario que está disponible en https://escolasaude.sergas.es/Docs/EGSPC/pilula/Bienestar_mental/index.html#lc_es_p con el fin de saber el conocimiento previo que el estudiante posee, los resultados serán analizados entre compañeros para ver las diferencias o saberes que comparten, luego observar el vídeo ¿Qué es estar bien mentalmente? disponible en la misma página, que define el concepto de bienestar emocional.

También para una mejor comprensión del tema se sugiere la plática Una educación emocional para la convivencia y el bienestar, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=zzNas-ICNyY>, se solicita al estudiante realizar un análisis de la información rescatada del vídeo. El estudiante analizará los programas disponibles de educación socioemocional educación media superior, revisarán los antecedentes y los resultados que se han obtenido así como su aplicación en la práctica.

Por último y como apoyo a la evidencia parcial, el estudiante investigará la relación del arte con la expresión de las emociones, se podrá apoyar de la bibliografía recomendada o la que el docente crea pertinente. Se sugiere el libro Arte, educación y emociones (Mejoredu, 2021) para desarrollar algunos de los talleres descritos, también el análisis del capítulo Estrategias para nivelar emociones en el aula, del libro Neurociencias y neuroaprendizajes: las emociones y el aprendizaje de Rotger (2017).

Evaluación de la unidad

Evidencia de la unidad	Criterios de evaluación	Instrumento	Ponderación
<p>Fichero de técnicas de expresión emocional a través del Arte</p>	<p><i>Saber docente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica los conceptos Emociones y bienestar emocional. • Identifica cómo la salud mental tiene un impacto sobre la salud de su cuerpo. • Reflexiona y promueve la importancia de las emociones y su expresión para su bienestar. • Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal. <p><i>Saber hacer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora diagramas que evidencian las diferencias y características de los distintos temas. • Gestiona su tiempo de manera apropiada para entregar los trabajos asignados en tiempo y forma. <p><i>Saber ser o estar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa con entusiasmo y respeto en las actividades que se propone. • Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral. • Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo. • Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral. 	<p>Rúbrica</p>	<p>20%</p>

Referencias básicas

- Colorearte. (2017). *El mundo de las emociones*. <https://colorearte.cl/wp-content/uploads/2017/05/Emociones-Basicas.pdf>
- Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación. (2021). Talleres emergentes de formación docente. Itinerarios para el re-encuentro. Arte, educación y emociones. Educación básica y educación media superior. Autor.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Ediciones B.
- Hernández, M., Trejo, Y. y Hernández, M. (2018). El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo. *RED. Revista de evaluación para docentes y directivos*, 88- 97.
- Duncan, N. (2007). Trabajar con las Emociones en Arteterapia. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49.
- García, M. S. (2013). Procesos psicológicos en la somatización: la emoción como proceso. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(2), 255-270.
- Mundet, A., Beltrán, A. y Moreno, A. (2015). Arte como herramienta social y educativa. *Revista Complutense de educación*, 26(2), 315-329.
- Ripoll Lluquet, M. (2019). Adolescencia y las emociones representadas a través del arte [Ponencia]. INNODOCT/18. International Conference on Innovation, Documentation and Education, España. <https://doi.org/10.4995/INN2018.2018.8862>
- Rotger, M. (2017). *Neurociencias y neuroaprendizajes: las emociones y el aprendizaje : nivelar estados emocionales y crear un aula con cerebro*. Editorial brujas córdoba. <https://iuyanca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/89.-NEUROCIENCIAS-NEUROAPRENDIZAJE.-LAS-EMOCIONES-Y-EL-APRENDIZAJE.pdf>

Bibliografía complementaria

- Colorearte. (2017). *Sobre las emociones*. <https://colorearte.cl/wp-content/uploads/2020/04/PDF-Sobre-las-Emociones.pdf>
- Vera-Esteban, M. y Cardona-Moltó, M. (2022), Contribución de la danza contemporánea al bienestar de mujeres maltratadas. *Artículos Temáticos Mujeres en Pesquisa • Rev. Estud. Fem*, 30 (3), <https://www.scielo.br/j/ref/a/p3FTVpZCNWGRwk9LJfvvhjS/?lang=es#>

Videos

- Diferencia entre emociones y sentimientos <https://www.youtube.com/watch?v=enKgSMHD1JO>
- Emociones y sentimientos <https://www.youtube.com/watch?v=gUwsySYtweA>

Juan Antonio Bayona (2016) Un Monstruo viene a verme. Película. Apaches Entertainment

Sitios web

Bienestar emocional <https://www.nouscims.com/que-hacemos/bienestar-emocional/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20OMS%2C%20el%20bienestar,una%20contribuci%C3%B3n%20a%20la%20comunidad%E2%80%9D>.

Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Adolescentes con altas capacidades: Cómo motivarlos en el aula. <https://www.vocaeditorial.com/blog/adolescentes-con-altas-capacidades/>

Unidad III. Salud comunitaria

Presentación

De acuerdo con Gofin y Gofin (2010)⁵ se puede definir la salud comunitaria como la salud individual y de grupos en una comunidad definida, determinada por la interacción de factores personales, familiares, por el ambiente socioeconómico-cultural y físico. La salud comunitaria incluye una concepción social de la salud, que tiene en cuenta el ámbito social en que se producen los fenómenos de salud-enfermedad, teniendo en cuenta los niveles macrosocial y microsocial, y la participación de las comunidades, instituciones y demás sectores en la toma de decisiones (Restrepo, 2003)⁶. Se trata de un modelo de atención en el que participa la población con el objetivo de resolver las necesidades de la comunidad.

Esta unidad se centra la salud comunitaria y como los factores sociales, económicos, políticos tiene un impacto significativo en la salud de las personas, se tomará en cuenta las desigualdades al tener acceso a los servicios de salud y como estas se agudizan por el contexto de cada comunidad. Se analizará las principales conductas del riesgo que el adolescente puede presentar y algunas actividades para fomentar un adecuado desarrollo de su salud

Propósito de la unidad de aprendizaje I

El estudiante identifica los principales factores que influyen en la salud comunitaria y realiza un análisis crítico de su participación en su bienestar y de las personas que lo rodean, reflexiona como sus acciones tienen un impacto en los problemas de salud.

Contenidos

- ¿Qué es salud comunitaria?
- Principales problemas de salud y conductas de riesgo

Estrategias y recursos para el aprendizaje

Se sugiere iniciar con el concepto de salud comunitaria, para ello se puede analizar algunos de los textos sugeridos, dentro de este análisis se invita al estudiante a investigar los principales factores socioculturales que afectan la salud comunitaria como es: el contexto, infraestructura disponible, costumbres o tradiciones, etc. También se hará énfasis en la desigualdad de oportunidades en cuanto al acceso a servicios de salud y una vida saludable.

⁵ Gofin, J. y Gofin, R. (2010). *Essentials of global community health*. Sudbury. Jones & Barlett Learning

⁶ Restrepo, V. O. (2003). Salud comunitaria: ¿concepto, realidad, sueño o utopía? *Avances en Enfermería*, 21(1), 49-61.

Continuando con salud comunitaria se identificarán las principales enfermedades crónicas que afectan a la comunidad como diabetes, hipertensión, dislipidemias, etc. buscando los factores que afectan esta problemática. Continuando con los principales problemas de salud en los adolescentes según la OMS, para luego centrarnos en México y la localidad.

Se analizará que es una conducta de riesgo y se propone que los estudiantes trabajen en equipos para discutir las principales conductas de riesgo que enfrentan los adolescentes: Consumo de alcohol y tabaco, falta de actividad física, consumo de drogas ilícitas, trastornos alimenticios. También se distinguirá entre conducta de riesgo, situación de riesgo y factores de riesgo, para en conjunto el salón realizará un cuadro para analizar cada uno de aspectos:

Conducta de riesgo	Situación de riesgo	Factores de riesgo
Fumar	Enfermedades pulmonares	Familias con integrantes que fuman

Se sugiere que el estudiante investigue sobre los programas de salud que se implementan en la Educación Media Superior como son: Programa Construye-T y Escuelas promotoras de salud. El normalista investigará y analizará antecedentes, como se implementan, cuáles son sus objetivos y los resultados que se han obtenido.

Evaluación de la unidad

Evidencia de la unidad	Criterios de evaluación	Instrumento	Ponderación
Podcast	<i>Saber docente</i> <ul style="list-style-type: none"> Identifica los conceptos Salud comunitaria y conductas de riesgo. Identifica que las enfermedades crónicas (son multifactoriales y reconoce 	Rúbrica	20%

	<p>su corresponsabilidad para prevenirlas y tratarlas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza cómo los factores psicosociales que impactan en el desarrollo de enfermedades. • Identifica cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades. • Reflexiona sobre la desigualdad de oportunidades en cuanto al acceso a servicios de salud y una vida saludable <p><i>Saber hacer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora diagramas que evidencian las diferencias y características de los distintos temas. • Gestiona su tiempo de manera apropiada para entregar los trabajos asignados en tiempo y forma. <p><i>Saber ser o estar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa con entusiasmo y respeto en las actividades que se propone. 		
--	--	--	--

Referencias básicas

- Córdova-Villalobos, J. Á., Barriguete-Meléndez, J. A., Lara-Esqueda, A., Barquera, S., Rosas-Peralta, M., Hernández-Ávila, M., León-May, M. y Aguilar-Salinas, C. A. (2008). Las enfermedades crónicas no transmisibles en México: sinopsis epidemiológica y prevención integral. *Salud Pública de México*, 50(5), 419-427.
- Cotonierto-Martínez, E. y Rodríguez-Terán, R. (2021). Salud comunitaria: una revisión de los pilares, enfoques, instrumentos de intervención y su integración con la atención primaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(2), 393-410. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3816>
- Organización Panamericana de la Salud. (2003). *Escuelas promotoras de Salud. Unidad de Espacios Saludables Área de Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental*. Autor.

- Pasarín, M. y Diez, E. (2013). Salud comunitaria: una actuación necesaria. *Gaceta Sanitaria*, 27(6), 477-478. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2013.10.001>
- Pimentel, J. y Correal, C. (2015). Reflexiones sobre el concepto de salud comunitaria y consideraciones para su aplicación. *Revista Salud Uninorte*, 31(2), 415-423. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522015000200020&lng=en&tlng=es.
- Saforcada, E. (2010). Acerca del concepto de Salud Comunitaria. *Salud Comunitaria y Sociedad*, 1(1), 7-19.

Referencias complementarias

- Gavidia, V. (2002). La escuela promotora de salud. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 16, 83-97.

Sitios web

- Red Mexicana de Escuela Promotoras de Salud
<http://promocion.salud.gob.mx/escuelas/index.html>
- Programa Construye-T <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/programa-construye-t-4598>
- Promoción para la Salud (Promoción frente a Prevención)
<https://biopolitica.net/2017/04/28/educacion-para-la-salud/#:~:text=El%20enfoque%20comunitario%20de%20la,condiciones%20sociales%20de%20la%20salud.>
- La salud de los adolescentes y los adultos. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Problemas de salud entre las juventudes.
<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/problemas-de-salud-entre-las-juventudes>
- Situaciones de riesgo durante la adolescencia.
<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/3567/>

Criterios de evaluación de la evidencia integradora

Evidencia de la unidad	Criterios de evaluación	Instrumento	Ponderación
Proyecto de Salud	<p><i>Saber conocer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Promueve acciones de prevención para el bienestar físico, mental y emocional de la comunidad. • Conoce los principales conceptos de salud y los factores psicosociales que intervienen en un desarrollo de vida saludables <p><i>Saber hacer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza las herramientas tecnológicas para presentar la sistematización de la información. • Incluye al menos cinco citas textuales comentadas. • Utiliza el APA para su bibliografía, y sus citas • Se relaciona con sus compañeros para el desarrollo de las actividades seleccionadas que estás se lleven a cabo en tiempo y forma <p><i>Saber ser o estar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Colabora con distintos actores para el desarrollo de las actividades. • Muestra cooperación y colaboración al socializar información. • Promueve el pensamiento crítico en el desarrollo de las actividades • Valorar el papel de la educación y de la escuela en la promoción de una vida saludable para los adolescentes 	Rúbrica	50%

Perfil académico sugerido

Nivel Académico

Licenciatura en Formación Ética y Ciudadana, Licenciatura en Nutrición Humana

Maestría en Educación, Maestría en Docencia de la Educación Media Superior

Deseable: preferentemente en el área de conocimiento

Experiencia profesional como docente, profesional como promotor de la salud; experiencia profesional en clínicas o espacios de terapia públicos o privados; experiencia de investigación en el área y en humanidades.

Experiencia docente para:

Conducir grupos.

Conocimiento sobre la práctica profesional

Dominio de técnicas e instrumentos de investigación

Trabajo por proyectos.

Utilizar las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Retroalimentar oportunamente el aprendizaje de los estudiantes.

Experiencia profesional.

Experiencia trabajando con personas en estado de vulnerabilidad.