



Programa de estudios de experiencias educativas del AFEL

1.-Área académica

Cualquiera

2.-Programa educativo

Cualquiera

3.-Dependencia/Entidad académica

Instituto de Ciencias de la Salud

4.-Código	5.-Nombre de la experiencia educativa	6.-Área de formación	
		Principal	Secundaria
	Bienestar Físico y Mental	Electiva	

7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas a la semana	Total horas al periodo	Equivalencia (s)
4	1	2	2	45	Ninguna

8.-Modalidad

Curso - taller

9.-Oportunidades de evaluación

Ordinario

10.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	20	5

12.-Agrupación natural de la experiencia educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

Ninguna

13.-Proyecto integrador

Formación integral

14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
8 de abril de 2015		

15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

María Sobeida Leticia Blázquez Morales, María del Carmen Gogeoascoechea Trejo, Patricia Pavón León

16.-Perfil del docente

Licenciatura, Maestría y/o Doctorado en el área de Ciencias de la Salud o en Educación, con experiencia docente mínima de 3 años en IES, impartiendo cursos del área Salud, con cursos de capacitación en formación docente, que incluyan los lineamientos del MEIF.

**17.-Espacio**

Interfacultades

**18.-Relación disciplinaria**

Multidisciplinaria

**19.-Descripción**

Esta experiencia educativa se ofrece como curso-taller y pertenece Área de Formación de Elección Libre: AFEL), con un total de 45 horas. Tiene la finalidad de estimular la reflexión, profundizar el análisis y crítica de la información en forma oral y escrita, favoreciendo el autoaprendizaje mediante la comparación, relación, síntesis, conceptualización y transferencia de experiencias, ejemplos y opiniones de la materia en estudio, así como promover acciones desde una perspectiva multidisciplinaria sobre aspectos de la salud integral de los adolescentes, desde el enfoque de competencias integrales. Utilizando distintas estrategias como las discusiones grupales, foros de análisis y discusión de problemas, entre otras. El desempeño de la unidad de competencia se evidencia a través de reportes de lectura, participación en actividades intraclase, y un trabajo final que plasme las propuestas de alternativas para lograr una salud integral en los adolescentes.

**20.-Justificación**

La salud integral de los adolescentes depende de una serie de “factores determinantes” con los cuales interactúan a lo largo de su vida. Llevar a cabo un análisis de los mismos permite incidir en ellos con el objetivo de modificarlos, si éstos están afectando la salud negativamente, y así lograr que esto impacte en el estado de bienestar biopsicosocial del joven y repercuta en su rendimiento académico. La formación integral del alumno, es responsabilidad de la universidad, estimular en ellos la participación para la creación de condiciones que hagan posible el acceso a un bienestar físico y mental, independientemente del campo profesional en el que se forman. Para lograr esto, es necesario considerar información en salud pública respecto de la salud biológica, mental, adicciones y ambiente físico, para concientizar al alumno sobre los componentes (biopsicosociales) que impactan en la salud y hacerlo consciente sobre su propio bienestar y como éste impacta en su desarrollo académico, así como en un desempeño óptimo en todas sus actividades.

**21.-Unidad de competencia**

El estudiante favorece un óptimo estado de bienestar biológico, psicológico y social a partir de información, ejemplos, ideas, experiencias y opiniones en un proceso de aprendizaje creativo y significativo, logrando impactar en su salud integral de forma autosuficiente y responsable.

**22.-Articulación de los ejes**

Esta experiencia educativa, se basa en los tres ejes, que propone el Modelo Educativo Integral y Flexible (MEIF), éstos se articulan a través de la promoción y el desarrollo de los distintos saberes. El eje teórico predomina en virtud del propósito de la experiencia educativa analizando los factores biológicos, psicológicos y sociales que impactan en la salud integral. Esto se logra aplicando las diferentes estrategias de aprendizaje que favorecen el desarrollo de habilidades necesarias para el análisis, la comparación, la síntesis y la conceptualización (eje heurístico), en un ambiente en donde impere la colaboración, el respeto, el compromiso y la tolerancia (eje axiológico).

**23.-Saberes**

<b>Teóricos</b>	<b>Heurísticos</b>	<b>Axiológicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades transmisibles más frecuentes en la población estudiantil de educación superior</li> <li>• Enfermedades crónicas no transmisibles más</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés</li> <li>• Análisis</li> <li>• Aplicación de la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura</li> <li>• Apertura para la interacción y el intercambio de información</li> <li>• Autocrítica.</li> <li>• Autonomía</li> </ul>

<p>frecuentes en la población estudiantil de educación superior</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patologías de salud mental más frecuentes en la población estudiantil de educación superior</li> <li>• Adicciones más frecuentes en la población estudiantil de educación superior.</li> <li>• Elementos del medio ambiente que afectan el estado de salud en la población estudiantil de educación superior</li> </ul>	<p>cohesión, coherencia, adecuación y corrección en la escritura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Argumentación</li> <li>• Asociación de ideas</li> <li>• Comparación</li> <li>• Comprensión y expresión oral y escrita, en español e inglés.</li> <li>• Construcción de soluciones alternativas.</li> <li>• Descripción</li> <li>• Discriminación de ideas</li> <li>• Elaboración de mapas conceptuales</li> <li>• Habilidades básicas y analíticas de pensamiento</li> <li>• Inferencia</li> <li>• Juicio</li> <li>• Manejo de paquetería básica de Office (Word, Power Point, Excel, correo electrónico, chat, navegador)</li> <li>• Metacognición</li> <li>• Organización de información</li> <li>• Planeación del trabajo</li> <li>• Reconocimiento de códigos no verbales</li> <li>• Síntesis</li> <li>• Toma de decisiones</li> <li>• Transferencia</li> <li>• Validación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorreflexión</li> <li>• Colaboración</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Confianza</li> <li>• Constancia</li> <li>• Cooperación</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Curiosidad</li> <li>• Disciplina</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Gusto</li> <li>• Honestidad</li> <li>• Imaginación</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Interés cognitivo</li> <li>• Interés por la reflexión</li> <li>• Liderazgo</li> <li>• Mesura</li> <li>• Paciencia</li> <li>• Perseverancia</li> <li>• Respeto</li> <li>• Respeto al otro</li> <li>• Respeto intelectual</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Seguridad</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Tenacidad</li> <li>• Tolerancia</li> <li>• Tolerancia a la frustración</li> </ul>
--	---	---

#### 24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de motivos y metas</li> <li>• Integración y Coherencia de conceptos</li> <li>• Lectura, síntesis e interpretación</li> <li>• Búsqueda de fuentes de información</li> <li>• Discusiones grupales en torno de los mecanismos seguidos para aprender y las dificultades encontradas</li> <li>• Foros de análisis y discusión de problemas</li> <li>• Visualización de condiciones favorables en salud</li> <li>• Tipologías</li> <li>• Discusiones acerca del uso y valor del conocimiento</li> <li>• Consulta en fuentes de información</li> <li>• Gráficas de recuperación</li> <li>• Recursos nemotécnicos</li> <li>• Mapas conceptuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre</li> <li>• Analogías</li> <li>• Lectura comentada</li> <li>• Organización de grupos colaborativos</li> <li>• Tareas para estudio independiente</li> <li>• Discusión dirigida</li> <li>• Exposición con apoyo tecnológico variado</li> <li>• Preguntas intercaladas</li> <li>• Plenaria</li> <li>• Debates</li> <li>• Diálogos simultáneos</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imitación de modelos</li> <li>• Dramatizaciones</li> </ul>	
---	--

### 25.-Apoyos educativos

<b>Materiales didácticos</b>	<b>Recursos didácticos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antología</li> <li>• Programa</li> <li>• Bibliográfico</li> <li>• Presentaciones en hojas de rota folio, computadora, y video</li> <li>• Base de datos</li> <li>• Videos o película</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Cañón</li> <li>• Pintarrón</li> <li>• Plumones</li> <li>• Borrador</li> <li>• Discos compactos</li> <li>• USB</li> <li>• Cartulina</li> <li>• Videos</li> </ul>

### 26.-Evaluación del desempeño

<b>Evidencia (s) de desempeño</b>	<b>Criterios de desempeño</b>	<b>Ámbito (s) de aplicación</b>	<b>Porcentaje</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentaciones en Power Point del tema asignado y completar con una dinámica innovadora sobre el mismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suficiencia.</li> <li>• Coherencia.</li> <li>• Claridad</li> <li>• Entrega Oportuna</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Dominio del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula.</li> </ul>	40%
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en actividades intraclase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coherencia</li> <li>• Claridad</li> <li>• Lógica</li> <li>• Congruencia</li> <li>• Colaboración grupal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula</li> </ul>	10%
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo final (reporte que incluya propuesta de difusión)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad</li> <li>• Congruencia</li> <li>• Lógica</li> <li>• Pertinencia</li> <li>• Originalidad</li> <li>• Viabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula</li> </ul>	50%
<b>Total</b>			<b>100%</b>

### 27.-Acreditación

El estudiante acredita esta experiencia educativa, si cumple con el 60% en cada una de las evidencias de desempeño, así como con el 80% de asistencia.

## 28.-Fuentes de información

### Básicas

- Alvarez R., Arciga Y., Camacho Y., Coronado F., Cuellar J., Furrel K., (2013). Conocimientos del uso adecuado de celulares en estudiantes de la Universidad tecnologica de los Andes Abanca. Facultad de Enfermería: <http://es.slideshare.net/facultaddeenfermeriaautea/tesis-uso-de-celulares>
- Barragán R. M. R. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. (n.d.). . Obtenida el 6 de Marzo del 2014, desde [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-34662006000300005&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-34662006000300005&script=sci_arttext) . (n.d.). . Obtenida el 6 de Marzo del 2014, desde <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/8097/1/factores%20de%20riesgo%20de%20la%20hipertension%20arterial%20y%20la%20salud%20cardiovascular.pdf>
- Carrillo, M., Montero, A., Jimenez B. (2013). Riesgo de daño auditivo por el uso de reproductores personales de música en estudiantes universitarios. <http://www.uv.mx/veracruz/iimb/files/2012/11/VOL-8-No-1-ENERO-JUNIO-2013.pdf#page=40>
- Cuevas V. Patricia G. Espinosa M. Carlos E. García T. Guadalupe (2012),Sedentarismo y obesidad en estudiantes universitarios de primer semestre Estudio comparativo, Obtenida el 06-de septiembre de 14 de: <http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/cuidarte/article/viewFile/200/221>
- Colorado, R. (2013). Uso frecuente de audífonos puede causar daños irreversibles. [http://www.rpp.com.pe/2013-10-04-uso-frecuente-de-audifonos-puede-causar-danos-irreversibles-noticia\\_636713.html](http://www.rpp.com.pe/2013-10-04-uso-frecuente-de-audifonos-puede-causar-danos-irreversibles-noticia_636713.html)
- Delgado, I. L., Moctezuma Ayala, M. G., Dosamantes Carrasco, L. D., Medina Hernández, M. Á., Rodríguez, M. C., Ruth López Loyo, M. d., et al. (n.d.). Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención. . Obtenida el 6 de Marzo del 2014, desde <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num2/art12/art12.pdf>
- Eroski Consumer.(2014). “Semana Europea contra la Leucemia”. Obtenido de Eroski Consumer. Obtenida el 13 de Septiembre de 2014 de: [http://www.consumer.es/web/es/salud/atencion\\_sanitaria/2014/06/25/220103.php](http://www.consumer.es/web/es/salud/atencion_sanitaria/2014/06/25/220103.php)
- Fuentes M.L. (2013) Jóvenes, adicciones y violencia. México social, Revista electrónica. <http://www.mexicosocial.org/index.php/mexico-social-en-excelsior/item/432-jovenes-adicciones-y-violencia>
- Fred Hutchinson Cancer Research Center. (2014) “Leucemia”. Obtenida el 13 de Septiembre de 2014 de: <http://es.fhcrc.org/enfermedad/leucemia.html>
- García L. (2013) Habilidades de prevención, Universidad Nacional Autónoma de México, espacio digital de prevención de adicciones. Artículo Electrónico [http://www.psicol.unam.mx/adicciones/principales\\_drogas.html](http://www.psicol.unam.mx/adicciones/principales_drogas.html)
- Gruart A., Delgado J. M., Leal R. (2013) La corteza prefrontal del cerebro permite o inhibe la realización de comportamientos selectivos en función de las condiciones del entorno, Universidad Pablo de Olavide, Artículo electrónico.<http://www.upo.es/diario/ciencia/2013/03/la-corteza-prefrontal-del-cerebro-permite-o-inhibe-la-realizacion-de-comportamientos-selectivos-en-funcion-de-las-condiciones-del-entorno/>
- Hernández M (2012). Enfermedades que padecen los estudiantes universitarios durante la carrera de Enfermería. Consultado el 15 de septiembre 2014. Disponible en: <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/3990/1/Enfermedades-que-padecen-los-estudiantes-universitarios-durante-la-carrera-de-Enfermeria.html>
- Hernández C.C., Aguilera A. MG., Castro E. G., (2011), Situación de las enfermedades gastrointestinales en México consultado el 15 de septiembre del 2014; [http://www.amimc.org.mx/revista/2011/31\\_4/situacion.pdf](http://www.amimc.org.mx/revista/2011/31_4/situacion.pdf)
- Ibáñez A. (2012) La corteza pre frontal y la regulación de la conducta adolescente, Cerebro adolescente, artículo electrónico. <http://aranzazu5.blogspot.mx/2012/07/la-corteza-prefrontal-y-la-regulacion.html>
- Instituto Nacional del Cáncer de los Institutos Nacionales de la Salud de EE. UU. (2014). “Lo que usted necesita saber sobre la leucemia”. Obtenida el 13 de Septiembre de 2014 de: <http://www.cancer.gov/espanol/tipos/necesita-saber/leucemia/page2>
- Méndez IA., Badillo CA., Parra G, Faccini A.A., (2010), Caracterización microbiológica de Salmonella en alimentos de venta callejera en un sector universitario en Bogotá, Colombia, consultado en 15 de septiembre de 2014, disponible en: [http://dateca.unad.edu.co/contenidos/202130/TC\\_No\\_1\\_Articulo\\_Salmonelosis\\_Lectura\\_leccion\\_evaluativa\\_U1.pdf](http://dateca.unad.edu.co/contenidos/202130/TC_No_1_Articulo_Salmonelosis_Lectura_leccion_evaluativa_U1.pdf)
- Medina M.E., Cravioto P., Villatoro J., Galván F., Tapia R.(1998) Consumo de drogas entre adolescentes: resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones, Salud Pública Méx. 2003; Vol. 45(sup 1):16-25.
- National Cancer Institute¿Qué es el cáncer?. (n.d).. Obtenida el 6 de Marzo del 2014, desde <http://www.cancer.gov/espanol/cancer/que-es>
- OMS Enfermedades crónicas. (n.d).. Obtenida el 6 de Marzo del 2014, desde [http://www.who.int/topics/chronic\\_diseases/es/](http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/) . (n.d.). . Obtenida el 6 de Marzo del 2014, desde <http://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2006/mim063e.pdf>
- OMS. Diabetes. (n.d.). Obtenida el 6 de Marzo del 2014, desde <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>

### Básicas

- OMS; ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?. (n.d.). Obtenida el 6 de Marzo del 2014, desde [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/about\\_cvd/es/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/)
- OMS Obesidad y sobrepeso. (n.d.). Obtenida el 6 de Marzo del 2014, desde <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización mundial de la salud (2014), ¿Qué son los vectores y las enfermedades vectoriales? consultado el 7 de noviembre de 2014, disponible en: <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2014/event/es/>
- Saether L.(2011) La adicción a las drogas es más grave durante la adolescencia, CNN México, Revista electrónica, <http://mexico.cnn.com/salud/2011/07/01/la-adiccion-a-las-drogas-es-mas-grave-durante-la-adolescencia>
- Servicio de Publicaciones Consumo de sustancias y conductas sexuales de riesgo para la transmisión del VIH en una muestra de estudiantes universitarios (2009) consultado el 15 de septiembre 2014, Murcia: Universidad de Murcia,: <http://hdl.handle.net/10201/14450>
- U.S National Library of Medicine Esclerosis múltiple: MedlinePlus en español. (n.d.). Obtenida el 6 de Marzo del 2014, desde <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/multiplesclerosis.html>
- Villaseñor B. (2013). El cuidado de los oídos y el uso de auriculares. <http://www.uhmasalud.com/blog/bid/301666/El-cuidado-de-los-o%C3%ADdos-y-el-uso-de-auriculares>

### Complementarias

- Burak S. D.(Comp) (2011) Adolescencia y Juventud en América Latina, Libro Universitario Regional Costa Rica.
- López-Bárcena J. J, González de Cossío M. Ortiz G (2005) Modelo Universitario de Salud Integral, en la Universidad Nacional Autónoma de México. Rev Fac Med UNAM Vol.48 No.6 Noviembre-Diciembre, 2005
- Vera-Barboza Y. (2010) Nutrición esencia de la salud integral Anales Venezolanos de Nutrición 2010; Vol 23 (1): 50-53