

**0. Nombre de la experiencia educativa**

Salud como proyecto de vida

**1. Modalidad**

Curso-taller

**2. Valores de la experiencia educativa**

2.1 Horas de teoría	2.2 Horas de práctica	2.3 Total de horas	2.4 Valor en créditos
20	20	40	3

**3. Fecha**

3.1 Elaboración	3.2 Modificación
Octubre 2023	

**4. Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación.**

Dra. Laura Fabiola Orihuela Cortés, MSP. Yumuri G. Vera Mapel, MSP. Saraí Ramírez Colina, MSP. Ángel Patricio Hernández Nieves, Dr. Carlos Manuel Chacón Rodríguez, MSP. Alejandra Rangel Junquera, MSP. Yessica Parissi Poumian, Mtra. Maritzel Ortega Márquez

**5. Descripción**

Este curso-taller forma parte de la estrategia del Sistema de Atención Integral a la Salud (SAISUV) que busca atender la necesidad de promover el autocuidado de la salud. El objetivo de este curso es que las y los participantes desarrollen estrategias de autocuidado basado en estilos de vida saludable, que promuevan y fomenten el bienestar durante el curso de vida.

La presente experiencia educativa consta de 40 horas totales, distribuidas por 20 horas teóricas y 20 horas de práctica, con un valor de 3 créditos. Estará distribuida en cuatro unidades: a) salud a lo largo de la vida, b) envejecimiento saludable, c) autocuidado para un envejecimiento saludable, y d) proyecto de vida.

Las estrategias metodológicas implementadas serán a través de la lectura, reflexión de material especializado y realización de diferentes dinámicas, tanto de manera individual como en plenaria. Además, en cada sesión se fomentará la participación de las y los participantes para lograr una mejor construcción y apropiación del conocimiento; debido al desarrollo de las actividades es necesario que el participante asista cuando menos al 80% de las sesiones (en línea o presencial).

Al finalizar la experiencia educativa, las y los docentes conocerán estrategias que puedan aplicar en su vida cotidiana para la promoción estilos de vida saludable.

**6. Justificación**

En la actualidad, la esperanza de vida en la mayoría de la población, es igual o mayor a los 60 años, y existe una tendencia al alza en el número de personas adultas mayores. De hecho, se estima que, para el año 2050, este sector representará el 22% de la población. Es importante tener en cuenta que la mayoría de problemas relacionados con la salud de las personas mayores están asociados con trastornos crónicos

degenerativos, especialmente enfermedades no transmisibles, siendo que gran parte de estas enfermedades se pueden prevenir o retrasar, resulta fundamental promover acciones que propicien la salud. Lo anterior, refleja la necesidad de fomentar una visión positiva sobre el envejecimiento, así como la optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia, y la calidad de vida a lo largo del ciclo vital. Esta situación conllevó a que, en diciembre de 2020, la Asamblea General de las Naciones Unidas declarara la “Década del Envejecimiento Saludable”, la cual implica que durante el periodo 2021-2030 es imprescindible implementar acciones dirigidas a construir una mejor sociedad para todas las edades, teniendo como eje central mejorar la vida de las personas adultas mayores.

Aunado al interés internacional por mejorar la calidad del envejecimiento, la Universidad Veracruzana, reconoce la importancia de los Derechos Humanos en las diferentes acciones que se realicen en esta casa de estudios, y se suma al interés de mejorar la calidad del proceso de envejecimiento que viven los miembros de su comunidad. En este sentido, desde un enfoque de Derechos Humanos, se reconoce la necesidad de implementar estrategias de promoción de la salud para que se puedan crear las condiciones necesarias que le permita a la población ejercer plenamente sus derechos humanos durante todo el curso de la vida, y con ello se asegure su disfrute al nivel más alto de salud posible. Asimismo, es fundamental tener presente que la mayoría de la población que atiende el SAISUV se encuentra en un rango de edad entre los 40 a 60 años, por lo que fomentar un envejecimiento saludable es responder directamente a las necesidades y potencialidades de la población objetivo. El presente curso-taller pretende contribuir con la adquisición de conocimientos y el desarrollo de estrategias de autocuidado que promuevan y fomenten estilos de vida saludable que permitan el bienestar durante el curso de vida.

## 7. Unidad de competencia

El participante plantea un proyecto de vida que le permite reconocer la importancia de fomentar estilos de vida saludable mediante estrategias de autocuidado que permitan mantener y mejorar su capacidad funcional durante el curso de vida.

## 8. Articulación de los ejes

El académico plantea su proyecto de vida a través de la adquisición de conocimientos (teórico) sobre la salud a lo largo de la vida, aspectos generales del envejecimiento, el concepto de envejecimiento saludable y las estrategias para lograr este. A través de éstos implementará diferentes estrategias que permitan lograr el desarrollo de su proyecto relacionado con su vida cotidiana (heurístico). Finalmente se reforzará el diálogo en un ambiente reflexivo de respeto, compromiso, ética y empatía (axiológico).

## 9. Saberes

9.1 Teóricos	9.2 Heurísticos	9.3 Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud a lo largo de la vida               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Concepto de salud</li> <li>○ Determinantes de la salud</li> <li>○ Envejecimiento y salud</li> </ul> </li> <li>• Envejecimiento saludable               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Concepto de envejecimiento saludable</li> <li>○ Determinantes del envejecimiento saludable</li> </ul> </li> <li>• Autocuidado para un</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura analítica y reflexiva</li> <li>• Argumentación</li> <li>• Asociación de ideas</li> <li>• Habilidades básicas y analíticas de pensamiento</li> <li>• Comprensión de la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeto</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Autocrítica</li> <li>• Interés por la reflexión</li> <li>• Empatía</li> <li>• Ética</li> <li>• Autonomía</li> </ul>

<p>envejecimiento saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Redes de apoyo</li> <li>○ Sexualidad</li> <li>○ Aprendizaje continuo</li> <li>○ Hábitos de higiene</li> <li>○ Estimulación cognitiva</li> <li>○ Descanso y sueño</li> <li>○ Gestión del estrés</li> <li>○ Consumo de sustancias</li> <li>○ Salud mental</li> <li>○ Alimentación saludable</li> <li>○ Actividad física y ejercicio</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Proyecto de vida</li> </ul>	<p>información</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Organización de información</li> <li>● Elaboración de diversos materiales académicos sobre el envejecimiento saludable (ej. mapas conceptuales, ensayos, diagramas, etc.)</li> </ul>	
--	--	--

## 10. Estrategias metodológicas

10.1 De aprendizaje:	10.2 De enseñanza:
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lluvia de ideas</li> <li>● Lectura</li> <li>● Reportes de lectura</li> <li>● Elaboración de diversos materiales académicos (ej. mapas conceptuales, ensayos, diagramas, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentación del tema</li> <li>● Discusión guiada</li> <li>● Aprendizaje cooperativo</li> <li>● Preguntas intercaladas</li> <li>● Evaluación continua</li> <li>● Resolución de dudas</li> </ul>

## 11. Apoyos educativos

11.1 Recursos	11.2 Materiales
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Computadora</li> <li>● Internet</li> <li>● Plataforma Eminus 4.0</li> <li>● Sala o plataforma virtual (Teams o Zoom)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diapositivas</li> <li>● Encuadre</li> <li>● Lecturas complementarias</li> <li>● Material didáctico (guías de curso)</li> <li>● Videos</li> </ul>

## 12. Evaluación del desempeño

12.1 Evidencia(s) de desempeño	12.2 Criterios de desempeño	12.3 Ámbito(s) de aplicación	12.4 Porcentaje
Cuestionario diagnóstico y final	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Responder ambos cuestionarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plataforma Eminus 4.0</li> <li>● Formulario google</li> </ul>	10%
Portafolio de evidencias	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Entrega en tiempo y forma</li> <li>● Manejo adecuado de la información</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plataforma Eminus 4.0</li> </ul>	50%
Proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Entrega en tiempo y forma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plataforma Eminus 4.0</li> </ul>	40%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo adecuado de la información</li> </ul>		
			Total: 100%

### 13. Acreditación

Para acreditar esta EE. el académico deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas haya obtenido cuando menos el 70%. Además de cubrir el 80% de las asistencias.

### 14. Fuentes de información

#### 14.1 Básicas

- OMS (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Recuperado de: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf)
- Hernández, E. y Saldaña, S. (2019). Bienestar subjetivo y sus representaciones sociales en la vejez. *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 5(2), 102-117. <http://doi.org/10.29035/pai.5.2.102>
- Limón-Mendizabal, M. R. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula abierta*, 47, 45-54.
- OMS (2016). 69 Asamblea mundial de salud. Acción multisectorial para un envejecimiento saludable basado en el ciclo de vida: proyección de estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud. OMS
- Ramos-Monteaquedo, A. M., Yordi, M. y Miranda, M. A. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Archivos médicos Camagüey*, 20(3), 330- 337.
- Martínez-Heredia, N., Santaella-Rodríguez, E. y Rodríguez-García, A. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos*, 39.
- Organización de las Naciones Unidas (2002). Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. ONU.

#### 14.2 Complementarias

- Suzman R, Beard, J. R, Boerma, T., Chatterji, S. (2015). Health in an ageing world—what do we know?, *Lancet*, 385(9967), 484-6. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61597-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61597-X).
- Adams, K. F., Schatzkin, A., Harris, T. B., Kipnis, V., Mouw, T., Ballard-Barbash, R., Hollenbeck, A., y Leitzmann, M. F. (2006). Overweight, Obesity, and Mortality in a Large Prospective Cohort of Persons 50 to 71 Years Old. *The New England Journal of Medicine*, 355(8), 763–78. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa055643>
- Almeida, O. P., Khan, K. M., Hankey, G. J., Yeap, B. B., Golledge, J., y Flicker, L. (2014). 150 Minutes of Vigorous Physical Activity per Week Predicts Survival and Successful Ageing: A Population-Based 11-Year Longitudinal Study of 12 201 Older Australian Men. *British Journal of Sports Medicine* 48(3), 220–25. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092814>
- Warmoth K., Tarrant, M., Abraham, C., Lang, I.A. (2016). Older adults' perceptions of ageing and their health and functioning: a systematic review of observational studies. *Psychology, Health & Medicine*, 21(5):531-50.
- Aguila E, Díaz C, Manqing-Fu M, Kapteyn A, Pierson A. (2011). Envejecer En México Condiciones de Vida y Salud. AARP, RAND Corporation, Centro Fox <http://www.aarp.org>