



Programa de estudio

Datos generales

0. Área Académica

Cualquiera

1. Programa académico

Cualquiera

2. Facultad

Cualquiera

3. Código

PSIE 00011

4. Nombre de la experiencia educativa

El control del exceso de peso

5. Área curricular

5.1 Básica general	5.2. Iniciación a la disciplina	5.3. Disciplinar	5.4. Terminal	5.5. Electiva x
--------------------	---------------------------------	------------------	---------------	---------------------------

6. Área de conocimiento.

Psicología: Educación para la salud

7. Academia(s)

Interacciones Sociales e Institucionales

8. Requisito(s)

Ninguno

9. Modalidad

Taller

10. Características del proceso de enseñanza aprendizaje

10.1 Individual	10.2 Grupal x	10.2.1 Número mínimo: tres
		10.2.2 Número máximo: veinte

11. Número de horas de la experiencia educativa

11.1 Teóricas:

11.2 Prácticas: 4

12. Total de créditos

4

13. Total de horas

60

14 Equivalencias

15. Fecha de elaboración/ modificación

Enero 2003/ modificación: octubre 2003

16. Fecha de aprobación

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

Dinorah León Córdoba

18. Perfil del docente

Formación profesional: se requiere de tres especialistas en las siguientes disciplinas: psicología, nutrición y medicina (preferentemente en deporte)

Formación académica y pedagógica: experiencia profesional académica, con experiencia en el campo de trabajo con grupos. En el caso del especialista en psicología: experiencia en desarrollo humano o psicoterapia

19. Espacio:

20. Relación disciplinar:

Interfacultades

Interdisciplinario

21. Descripción mínima

Esta experiencia educativa se ubica en el área electiva dentro del Modelo educativo integral y flexible (MEIF) con valor de cuatro créditos y una duración de sesenta horas, distribuidas en cuatro horas por semana. Dado que las manifestaciones físicas como el peso se ha vuelto una problemática entre los universitarios, y que las repercusiones ante esta situación afecta la formación integral del estudiante, se ofrece esta experiencia educativa, que posibilita al joven universitario una revalorización de sí mismo, al proporcionarle las herramientas necesarias para prevenir y corregir hábitos alimenticios a fin de mejorar su calidad de vida y por ende contribuir a su formación integral. Los saberes que serán abordados a través de actividades teórico-prácticas tanto individual, como grupal son: Autoconocimiento, identificación de factores psicosociales asociados al exceso de peso, registro conductual-alimentario, establecimiento de metas, comunicación, autoestima, manejo saludable de las emociones, nutrición, salud, y actividad física. El desarrollo de esta EE se evaluará a través de la asistencia, entrega de bitácoras, por medio de la participación, reportes escritos y un trabajo final.

22. Justificación

El exceso de peso en sus diversas manifestaciones (sobrepeso y obesidad en sus diferentes grados) es un problema de salud pública cada vez más extendido en nuestra población estudiantil. Las consecuencias de tal padecimiento se observan tanto a nivel físico (niveles elevados de triglicéridos y colesterol, problemas gastrointestinales, músculo esqueléticos, diabetes, cansancio crónico, entre otros) como psicológico (baja autoestima, frustración, problemas para la comunicación y relaciones interpersonales, entre otros). Algunos jóvenes, en su afán de corregir el problema, acuden por desconocimiento de sus consecuencias a diversos métodos no supervisados científicamente, lo cual trae consigo mayores trastornos y si llegasen a bajar de peso en cuanto lo abandonan recuperan el peso perdido o lo superan, lo cual es frustrante a la vez que dañino para la salud y el metabolismo. Con la propuesta del MEIF de incorporar saberes heurísticos, axiológicos y teóricos para la formación integral del estudiante, se abre esta EE que intenta mejorar el estilo de vida de los alumnos a través de la corrección y prevención de malos hábitos alimenticios.

23. Objetivos generales

- El estudiante será capaz de identificar, prevenir y en su caso corregir hábitos alimenticios que repercutan en su salud física, emocional y social.
- El estudiante podrá integrar la actividad física como rutina diaria, como estrategia importante para la salud física y emocional así como para eliminar el exceso de peso, manteniendo una condición física saludable.

24. Articulación con los ejes

En un ambiente favorable, de respeto, honestidad y empatía (eje axiológico) y a través de los grupos de trabajo, se le proporcionaran al estudiante los conocimientos necesarios para evitar los malos hábitos alimenticios que traen como consecuencia la obesidad (eje teórico), en la medida que identifica, discrimina, analiza situaciones en las que puede ver repercutida su salud (eje heurístico)

25. Unidad 1

25.1. Factores psicosociales asociados al exceso de peso		25.2. Duración: 14 hrs.	
25.3. Objetivos	25.4. Contenidos	25.5. Habilidades	25.6. Actitudes
Informativos: * Conocer los factores que generan el exceso de peso	*Factores multimodales y exceso de peso. *Registro Conductual	<ul style="list-style-type: none"> • Exploración y reconocimient o personal • Comprensión 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Responsabilidad • Compromiso consigo mismo y

<p>* Conocer los trastornos de alimentación</p> <p>Formativos</p> <p>* Identificar y reflexionar acerca de la manera en que los factores psicosociales influyen en la manera compulsiva de comer de las personas.</p> <p>* Jerarquizar acciones a corto, mediano y largo plazo para alcanzar la meta última (pérdida de peso)</p> <p>* Identificar factores ambientales y familiares y emocionales que ocasionan los diferentes trastornos de alimentación</p> <p>* Diferenciar entre hambre física y psicológica</p>	<p>/alimentario.</p> <p>*Consideraciones previas a un programa de control de peso.</p> <p>*El chequeo multidisciplinario, ¿porqué es importante?</p> <p>*¿Es ahora el momento ideal para iniciar un programa?</p> <p>*Anorexia, bulimia, obesidad /sobrepeso y ortorexia.</p> <p>*Hambre real y psicológica</p> <p>*Comer compulsivo</p> <p>*Eliminando la ansiedad de la báscula y cinta métrica</p> <p>*Familia y hábitos de alimentación</p> <p>*Factores socioculturales</p> <p>*Factores ambientales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura • Lectura crítica y analítica • Producción oral • Autoconocimiento. • Creatividad 	<p>con el grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confidencialidad • Disposición • Participación • Honestidad • Empatía • Reflexión • Apertura • Confianza
--	---	--	---

25.7. Estrategias metodológicas

<p>Estrategias de aprendizaje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Lectura, síntesis e interpretación (intelectual -Cognitiva) 2.- Análisis y discusión de casos (social-cognitiva). 3.- Exposición de motivos y metas a corto mediano y largo plazo (intelectual-afectiva) 4.- Discusiones acerca del uso y valor del conocimiento (humana- afectiva) 5.- Gráficas de recuperación (profesional-cognitiva) de datos relativos a factores psicosociales 	<p>Estrategias de enseñanza:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Seminario 2.- Discusión dirigida 3.- Lectura comentada 4.- Debates 5.- Tareas de estudio independiente 6.- Dirección de prácticas
---	---

25.8. Recursos educativos

Aula o espacio para llevar a cabo el curso- taller, rotafolio, pizarrón, gises, borrador, material impreso, lápices, hojas.

25.9. Evaluación

Evaluación diagnóstica, asistencia, participación, entrega de bitácoras

25. Unidad 2

25.2. Del autoconocimiento a la autoestima	25.3.2. Duración: 14 hrs.		
25.3.3 Objetivos	25.3.4. Contenidos	25.3.5. Habilidades	25.3.6. Actitudes

<p>Informativos *Conocer y explicar que es autoestima y su importancia, sus niveles y cómo llegar a ella a partir del autoconocimiento</p> <p>Formativos *Hacer conciencia de aquello que limita el desarrollo de autoestima *Analizar e Identificar características de personalidad que favorecen una autoestima positiva</p>	<p>*Autoestima *Obstáculos para el crecimiento de la autoestima:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No conocerse a sí mismo • Temores • Pensamientos catastróficos • La autocrítica severa y destructiva <p>*La importancia de valorarse *Diez pasos para agradarse y Autovalorarse.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Autoreconocimiento 2. Autoobservación 3. Identificación 4. Reconociendo 5. El Perdón 6. Liberación 7. Diferenciación 8. Escuchar y hablar 9. Practicando el nuevo Yo 10. Valoración total 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploración y reconocimiento personal • Comprensión • Producción oral • Autoconocimiento. • Expresión libre • Comunicación verbal y no verbal • Organización 	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura • Respeto • Honestidad • Interés • Disposición • Empatía • Interacción grupal • Responsabilidad • Tolerancia • Empatía • Sensibilidad • Autenticidad
25.3.7. Estrategias metodológicas			
<p>Estrategias de aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Lectura, síntesis e interpretación * Metáforas * Discusiones acerca del uso y valor del conocimiento * Elaboración de bitácoras personales * Discusiones grupales en torno de los mecanismos para aprender y dificultades encontradas 	<p>Estrategias de enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none"> * Organización de grupos * Tareas para estudio independiente * Discusión dirigida * Lectura comentada * Plenaria * Sociodramas 		
25.8. Recursos educativos			
Aula o espacio para llevar a cabo el curso, material impreso, hojas, plumones, colores, hojas, lápices			
25.9. Evaluación			
Participación, lista de cotejo, entrega de bitácoras			

25. Unidad 3

25.3. Emociones. Su impacto y canalización		25.2. Duración: 14 hrs.	
25.3. Objetivos	25.4. Contenidos	25.5. Habilidades	25.6. Actitudes
<p>Informativos *Describir el estrés, niveles, fuentes generadoras y consecuencias *Conocer que son y cuales son las diversas emociones y sus fuentes.</p> <p>Formativos *Analizar la importancia de estar en contacto con su propio cuerpo y sentir. *Planear formas de respuesta alternativas para solución de conflictos *Establecer anclajes de emociones.</p>	<p>* Concepto de estrés y consecuencias fisiológicas y psicológicas * Emociones, estados de ánimo y exceso de peso * Canalizando saludablemente las emociones. * Manejo saludable de los estados de ánimo * La Programación Neurolingüística en la elección de las emociones. * Diferenciando entre tensión y relajación muscular * Resolviendo conflictos intra e interpersonales * Reacondicionando la conducta de comer (cómo comer)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exploración y reconocimiento personal • Comprensión • Apertura • Lectura crítica y analítica • Producción oral • Autoconocimiento. • Creatividad • Libertad de expresión • Autovaloración del estrés • Solución de conflictos 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Responsabilidad • Compromiso consigo mismo y con el grupo • Confidencialidad • Disposición • Participación • Honestidad • Empatía • Reflexión • Apertura • Confianza • Disposición
25.7. Estrategias metodológicas			
<p>Estrategias de aprendizaje: *Lectura, síntesis e interpretación *Análisis y discusión de casos *Reflexión y análisis de situaciones personales *Reestructuración de estrategias para enfrentar situaciones</p>		<p>Estrategias de enseñanza: *Seminario *Discusión dirigida *Lectura comentada *Debates *Tareas de estudio independiente *Dirección de prácticas</p>	
25.8. Recursos educativos			
Aula o espacio para llevar a cabo el curso- taller, rotafolio, pizarrón gises, borrador, material impreso, lápices, hojas.			
25.9. Evaluación			
Participación, entrega de bitácoras, entrega de reporte escrito con suficiencia y claridad			

25. Unidad 4

25.4. Nutrición y exceso de peso		25.3.2. Duración: 9 hrs.	
25.3.3 Objetivos	25.3.4. Contenidos	25.3.5. Habilidades	25.3.6. Actitudes
<p>Informativo: *Conocer qué es obesidad y sus consecuencias, los diferentes métodos reductivos y sus consecuencias. *Determinar grado de</p>	<p>*Obesidad *Tratamientos para bajar de peso *Índice de masa corporal (IMC) *Nutrición Vs. Alimentación *Cálculo calórico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión • Apertura • Lectura crítica y analítica • Producción oral • Autoconocimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura • Diálogo • Disposición • Participación • Honestidad • Respeto • Responsabilidad

<p>exceso de peso actual (sobrepeso u obesidad) *Conocer la fórmula para obtener IMC *Conocer los diferentes grupos de alimentos y raciones de consumo *Diferenciar entre alimentación y nutrición</p> <p>Formativo *aplicar la formula de Índice de masa corporal.</p>	<p>personalizado *Equivalencia de alimentos *Disfrutando la comida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad • Discriminación • Expresión oral y escrita 	<ul style="list-style-type: none"> • Compromiso • Interacción grupal
25.3.7. Estrategias metodológicas			
<p>Estrategias de aprendizaje: *Consulta en fuentes de información relativa al tema *Lectura, síntesis e interpretación del tema investigado *Elaboración de bitácoras donde manifieste aspectos relacionados a su alimentación *Discusiones grupales respecto a dificultades para seguir un nuevo régimen de alimentación *Análisis y discusión de casos particulares *Intercambio de ideas</p>		<p>Estrategias de enseñanza *Organización de grupos colaborativos *Seminarios *Tareas a desarrollar de manera individual *Lectura comentada *Estudio de casos *Simulaciones *Dirección de prácticas</p>	
25.8. Recursos educativos			
Espacio o aula para llevar a cabo el curso, lápices, hojas, material impreso.			
25.9. Evaluación			
Asistencia, Participación, listas de cotejo, reporte de lectura, entrega de bitácora			

25. Unidad 5

25.5. Actividad física y obesidad			25.3.2. Duración: 9 hrs.
25.3.3 Objetivos	25.3.4. Contenidos	25.3.5. Habilidades	25.3.6. Actitudes
<p>Informativos: *Conocer la importancia de realizar actividad física *Diferenciar entre ejercicio aeróbico y anaeróbico. *Conocer la frecuencia cardiaca máxima a alcanzar durante la actividad física *Identificar actividades cotidianas que implican gasto energético.</p> <p>Formativo: *Integrar la actividad</p>	<p>*Ejercicio físico, salud y pérdida de peso. *Ejercicio aeróbico o anaeróbico. *Frecuencia cardiaca y ejercicio. *¿Que actividad deportiva me conviene? *Prácticas que implican gasto calórico. *Organización de actividades y tiempo incluyendo el ejercicio *Cómo elaborar un</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión • Apertura • Lectura crítica y analítica • Producción oral • Autoconocimiento. • Creatividad • Asociación de ideas • Generación de ideas • Planeación del trabajo • Reconocimiento de códigos 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Compromiso • Responsabilidad • Apertura • Disposición • Compañerismo • Honestidad • Participación • Empatía • Apertura • Sensibilidad • Seguridad • Confianza • Humildad

física en las actividades cotidianas. *Realizar ejercicio físico, incrementando tiempo e intensidad acorde a necesidades personales.	programa personalizado de actividad física	no verbales	
25.3.7. Estrategias metodológicas			
Estrategias de aprendizaje: *Búsqueda de fuentes de información referente al tema *Elaboración de bitácoras personales de registro sobre la actividad realizada sensaciones y salud *Discusiones grupales sobre la actividad deportiva que se realiza en cuanto a efectos físicos y emocionales. *Visualización de escenarios futuros en cuanto al programa de ejercicio a llevar a cabo		Estrategias de enseñanza: Organización de grupos de trabajo. Seminarios Exposición con apoyo tecnológico variado Lectura comentada Tareas de entrenamiento independientes Aprendizaje basado en problemas Discusión dirigida	
25.8. Recursos educativos			
Espacio o aula para llevar a cabo el curso, hojas, lápices, proyector de diapositivas, material impreso.			
25.9. Evaluación			
Participación, entrega de bitácoras, reportes escritos con claridad y suficiencia			

26. Evaluación.

26.1. Técnicas	26.2. Criterios	26.3. Porcentaje
Asistencia	*Puntualidad *Constante	5%
Bitácoras	*Claridad *Suficiencia *Coherencia	25%
Participación	*Oportuna *Pertinente *Crítica *Frecuente	25%
Reportes escritos	*Limpieza *Claridad *Orden *Contenido	20%
Ensayo final	*Puntualidad *Claridad *Reflexivo *Congruencia	25%
Total		100%

27. Acreditación

El alumno acreditar la experiencia educativa si obtiene al menos un 60% del total de las evidencias del desempeño.

28. Fuentes de información

28.1. Básicas

- Aguilar K.E. (1993). **Elige tu autoestima**. Arbol, editorial. México.
- Branden, N. (1995). **Los seis pilares de la autoestima**. Argentina Paidós.

- Branden,N. (1993) **El poder de la autoestima**. México. Paidós.
- Centro De Estudios E Investigación Gestálticos (1998) **Programación Neurolingüística**. Antología del cuarto semestre de la Maestría en Psicoterapia Gestalt. Xalapa, Ver. México. CEIG
- Fanning,Mc.Kp. (1994) **El amor a sí mismo**. México, Selector.
- Field,L. (2000) **60 Consejos para elevar la autoestima**. México, Diana.
- Hayy,Ll. (2000). **Tu puedes sanar tu vida**. México Diana.
- Hillman, C.(1992) **Cómo recuperar su autoestima**. México. Simón y Schuster
- León, CD. (1995) **Identificación y manejo de los factores psicosociales asociados al exceso de peso**. Manual de prácticas. Instituto de Psicología y Educación UV.
- León, CD. Salas, Mmw;Contreras Bs., (1999) **Evaluación multifactorial sobre hábitos de alimentación, aspectos cognitivos, ejercicio, salud y factores psicológicos de once personas obesas**. En Integración Revista del Instituto de Psicología y Educación de la Universidad Veracruzana. Julio-Dic. 12.68-84.
- Mc Dermott, O'Connor.(1996) **PNL para la salud**. Barcelona Urano.
- NaiK,A. (2003) **¿Cómo llevas eso de comer?**. Barcelona. Montena.
- Sistema Para El Desarrollo Integral De La Familia (1999). Programa: **“Desarrollo integral del adolescente”**.1ª. Reunión estatal.
- Solomon, Mar. (1992). **Embárcate en tu autoestima**. México Panorama Editorial.
- Ruíz, M. (1998). **Los cuatro acuerdos**. España. Ediciones Urano.

28.2. Complementarias

- Bolio, Br. (1999). **Las dietas engordan, comer adelgaza**. México Litoarte.
- Nelligan, M.(1995). **La guía del buen vivir**. México, Diana
- Navarro AR. (1999). **Las emociones en el cuerpo**. México. Pax.
- Mahonney,MJ. Y Mahoney K. (1999). **El control permanente de peso. Una solución al problema de las dietas**. México. Trillas.
- Manixx,J. (1996). **Método Manixx. Adelgace sin dieta**. Barcelona Grijalbo.
- Rock,Lc. Y Zerbe,Jk. (1996). **Control de los trastornos de alimentación**. Revista de actualización médica. México. 8.51-55
- Saabedra MS.(2003). **Entrenamiento físico en el adolescente: un tema de salud**. Disponible en línea http://www.portalfitness.com/articulos/fisiologia/fisiogym/actfisica_obesidad.htm
- González UP.,Mazorra ZP., Horta RH.,(2003) **Factores sociales predisponentes a la obesidad**. Disponible en línea <http://www.efdeportes.com/efd48/obesida1.htm>