

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: <u>Calidad de Vida y Trabajo Saludable</u>	DES:	Salud
	Programa académico	LEF
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Optativa
	Clave de la materia:	SE106
	Semestre:	Octavo
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	3
	<i>Teoría: Presencial o Virtual</i>	1
	<i>Laboratorio o Taller:</i>	2
	<i>Prácticas:</i>	3
	<i>Trabajo extra-clase:</i>	2
	Créditos Totales:	8
	Total de horas semestre (x sem):	48
	Fecha de actualización:	11/11/2024
	<i>Prerrequisito (s):</i>	Ninguna
DESCRIPCIÓN: El estudiante, por medio de las competencias a desarrollar en el presente curso, sabrá difundir la relevancia de la calidad de vida y de un trabajo saludable, además podrá proporcionar a los trabajadores las herramientas para mejorar el bienestar físico y mental trabajando en equipo y en grupos inter y multidisciplinarios. El alumno podrá diseñar y organizar programas de actividad física, así como eventos deportivos, recreativos, escolares y laborales y a diversos tipos de población que ayuden a mantener un estilo de vida saludable, empleando diversas medidas de prevención y promoción para la salud. Crear estrategias de promoción y prevención para dar solución a los problemas de salud a la sociedad.		
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: B1. Excelencia y Desarrollo Humano La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora. Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad. La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora.		

Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora.

Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

P7. Integración del proceso salud-enfermedad

Integra las condiciones de enfermedad causados por desequilibrios homeostáticos en biomoléculas, vías metabólicas, células, tejidos, aparatos y sistemas de los seres vivos, a través de los mecanismos que intervienen en el desarrollo biopsicosocial y ambiental, que permitan establecer el estado de salud o la enfermedad en el individuo, al considerar la importancia de su rol como profesional de la salud.

E11. Docencia en Educación Física, Deporte y Recreación

Comprende y actúa de manera adecuada en la promoción, enseñanza y práctica de la actividad física al diseñar, aplicar, trasponer y evaluar acciones educativas en apego a planes y programas de educación física vigentes, deportivos y de recreación; considera el contexto y las características de los estudiantes para lograr aprendizajes sostenibles, integrales, inclusivos y para la vida promoviendo estilos de vida saludables para la calidad de vida.

E14. Administración para la Educación Física

Competencia que promueve en la formación del estudiante, dominios orientados a desarrollar su creatividad, iniciativa y emprendimiento, mediante desempeños pertinentes, así como evaluar y dar seguimiento a sus decisiones, que le permitan desarrollar competencias en una realidad concreta, en diversos contextos socioeconómicos, en ambientes complejos y de sustentabilidad y en colaboración con equipos multi y transdisciplinarios.

Brinda soporte tipo instrumental para el desarrollo de aprendizajes para la enseñanza y práctica de la educación física para el diseño y aplicación de planes y programas orientados a la educación básica, actividades con enfoque a la salud y bienestar de grupos y colectividades.

E15. Recreación Física

Competencia para desarrollar aprendizajes orientados al bienestar físico, mental y emocional del individuo y colectividades, a través de desarrollar actividades de intervención recreativa con un enfoque innovador para la enseñanza y práctica de la educación física, con la finalidad de promover estilos de vida saludables desde la perspectiva de la práctica de la actividad física en diversos contextos socioeconómicos, en ambientes complejos y de sustentabilidad y en colaboración con equipos multi y transdisciplinarios.

DOMINIOS (Se toman de las competencias)	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos necesarios para desarrollar cada uno de los dominios)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Se plantean de los dominios y contenidos)	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS (Productos tangibles que permiten valorar los resultados de aprendizaje)
B1.2. Propone la solución de problemas con	Objeto de estudio 1. Estilo de vida, calidad de vida y	Identificar conceptos generales sobre	Exposición del maestro	Elaboración de un mapa conceptual

una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). P6.4. Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible. E11.8. Diseña, utiliza y transfiere diferentes instrumentos, técnicas, estrategias y tácticas individuales, colectivas en disciplinas deportivas básicas y emergentes en apoyo a la formación del estilo de vida saludable y deportiva. E15.1 Analiza y comprende la fundamentación y relación de la recreación física, ocio y tiempo libre con diferentes aspectos como: educación física, calidad de vida, bienestar, estilos de vida saludables desde una diversidad de contextos.	percepción del estado de salud. 1.1 Introducción a la salud, calidad de vida y estilo de vida. 1.2 Relación entre estilo de vida activo y salud percibida. 1.3 Influencia del estilo de vida en el grado de bienestar. 1.4 Beneficios de la actividad física para la salud y para la calidad de vida.	calidad de vida, estilo de vida y como estos se relacionan con la percepción del estado de salud de los individuos	Video: Influencia del estilo de vida en el grado de bienestar https://www.youtube.com/watch?v=nZV-3f3HIKc Búsqueda de bibliografía en internet. Cuadro de relación. Mesas de discusión Exposición del estudiante. Tabla de caracterización Video: Beneficios de la A.F. en la salud https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM&t=12s Cuestionarios de calidad de vida y calidad de vida laboral	incluyendo la relación que existe entre cada uno de los conceptos revisados y video. (Anexo 1) Cuadro de relación y profundizar en las diferencias de cada grupo (infantiles, jóvenes y adultos). (Anexo 2) Exposición, diapositivas y material didáctico de acuerdo a la exposición. (Anexo 3) y dramatización. (Anexo 4) Elaborar una tabla de características con relación a los beneficios de la actividad física para la salud y para la calidad de vida. (Anexo 5) Aplicar cuestionario de calidad de vida y calidad laboral de acuerdo con los investigados en clase. (Anexo 6)
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). P6.4. Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la	Objeto de estudio 2. Comportamiento y Salud 2.1 Promoción de la salud, educación para la salud y prevención de la salud. 2.2 NOM035 Factores de riesgo psicosocial en el trabajo.	Comprender la importancia de la promoción de la salud en el entorno laboral; desarrollando estrategias de diagnóstico y abordaje para disminuir niveles de ansiedad, depresión, falta de sueño, entre otros.	1.- Exposición del maestro Búsqueda de bibliografía en internet. Video de la promoción de la salud, educación para la salud y prevención https://youtu.be/loUkAPPT8qI	Video de Promoción y prevención. Evidencia #3L Cuadro sinóptico NOM-035. Evidencia #5T Exposición. Evidencia #6T

salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible. E14.3. Diseña y rediseña propuestas de gestión, viables de aplicar en diferentes contextos. E15.1 Analiza y comprende la fundamentación y relación de la recreación física, ocio y tiempo libre con diferentes aspectos como: educación física, calidad de vida, bienestar, estilos de vida saludables desde una diversidad de contextos	2.3 Ansiedad, estrés, depresión y calidad de sueño (fisiología-estadísticas y epidemiología de cada uno). 2.4 Estrategias de ejercicios o actividades preventivas. 2.5 Búsqueda de encuestas validadas de ansiedad, estrés, depresión y calidad de sueño		2.- Cuadro sinóptico ¿Qué debes saber de la NOM-035? https://youtu.be/YhPBjubtIU NOM 035 ¿Qué es lo que debes saber de la NOM 035? https://youtu.be/igYY1YBY440 3.- Exposición de los estudiantes con dramatización incluida Práctica de ejercicios por el maestro y estudiantes de aerobio, juegos recreativos, baile 5.-Búsqueda de bibliografía en internet de encuestas y aplicación de ellas	Práctica de clase aerobio. Evidencia #4L Práctica de clase-juegos recreativos. Evidencia #5L Práctica de clase de baile. Evidencia #6L Validación de Encuestas. Evidencia #7T Aplicación de Encuestas. Evidencia #7L Examen parcial 2
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica). E11.8. Diseña, utiliza y transfiere diferentes instrumentos, técnicas, estrategias y tácticas individuales, colectivas en disciplinas deportivas básicas y emergentes en apoyo a la formación del estilo de vida saludable y deportiva. E11.15. Diseña y aplica proyectos de actividad física y deporte con un enfoque	Objeto de estudio 3. Diseño y programas de actividad física, recreativos y/o deportivos. 3.1 Valoración para la realización de actividad física. 3.2 Diseños de programas de actividad física (objetivos, recursos, tipo de programa, población, calentamiento, parte medular y final). 3.3 Organización de eventos de actividad física.	Desarrolla y aplica intervenciones con ejercicio para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida.	Exposición del maestro Búsqueda de bibliografía internet. Práctica de valoración por parte de los estudiantes. Diseña programas de actividad física Organiza evento en la comunidad, lugar de trabajo o práctica.	Reporte de valoración de actividad física. Evidencia #8L Programa de actividad física. Evidencia #8T Evidencia de la programación de la organización de evento. Evidencia #9T Realiza organización de evento en el lugar de la práctica. Evidencia #9L

emprendedor que impacten en la calidad de vida de la población destinataria				
P6.4. Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible. E11.8. Diseña, utiliza y transfiere diferentes instrumentos, técnicas, estrategias y tácticas individuales, colectivas en disciplinas deportivas básicas y emergentes en apoyo a la formación del estilo de vida saludable y deportiva. E11.15. Diseña y aplica proyectos de actividad física y deporte con un enfoque emprendedor que impacten en la calidad de vida de la población destinataria	Objeto de estudio 4 Proyecto integrador a la comunidad. 4.1 Proyecto integrador en la comunidad o lugar de trabajo y aplicación de encuesta.	Desarrolla y aplica intervenciones con ejercicio para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida.	Aplicación de un proyecto integrador en la comunidad. Búsqueda de bibliografía en internet.	Proyecto integrador. Evidencia #10T y 10L Examen parcial 3

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Benavides, F. G., Delclós, J., & Serra, C. (2018). Estado de bienestar y salud pública: el papel de la salud laboral. <i>Gaceta Sanitaria</i>, 32(4),377-380. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112018000400377 Cascardo, E., & Resnik, P. E. (2018). <i>Ansiedad, Estrés, Pánico y Fobias</i>. Penguin Random House Grupo Editorial Argentina. ISBN: 9789876276818 Hernández, M. R. (2016). Autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral. <i>Revista salud bosque</i>, 5(2), 79-88. Disponible en: https://revistasaludbosque.unbosque.edu.co/index.php/R SB/-article/view/1468 Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (S.F.). <i>Estrés Laboral</i>. Disponible en: http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral León Bazán, M. J., Villa Carbajal, M. M., & Leyva Carreras, A. B., (2020). <i>Actividad física, salud y calidad de vida laboral</i>. Editorial académica española. Marco normativo de salud y seguridad en el trabajo. Disponible en: http://asinom.stps.gob.mx:8145/Centro/CentroMarcoNormativo.aspx Oblitas Guadalupe, L. A. (2017). <i>Psicología de la salud y calidad de vida</i>. Cengage Learning. Tercera edición. ISBN: 607-481-348-5. Ramón Suárez, G., Zapata Vidales, S., & Cardona-Arias, J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. <i>Diversitas: perspectivas en psicología</i>, 10(1), 131-141. http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v10n1/v10n1a10.pdf Reynaga-Estrada, P., Arévalo Vázquez, E., Verdesoto Gáelas, A. M., Jiménez Ortega, I. M., Preciado Serrano, M. L., & Morales Acosta, J. J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. <i>Retos</i>, 30, 203-206. https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50254 Secretaría del trabajo y previsión social. (2018). <i>Guía informativa. NOM-035-STPS-2018. Factores de riesgo psicosocial identificación, análisis y prevención</i>. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/503381/NOM035_guia.pdf Lecturas complementarias: González Baltazar, R., Hidalgo Santacruz, G., Salazar, J. G., & Preciado Serrano, M. L. (2010). <i>Elaboración y validez del instrumento para medir calidad de vida en el trabajo</i>" CVT- GOHISALO. <i>Ciencia & Trabajo</i>, 12(36), 332-340. Márquez, M. C., Valcárcel, Y. P., Pozo, Y. P., & Stiven, E. R. (2014). <i>Deporte, actividad física y salud de los trabajadores: Su importancia para la productividad en la Universidad de la Ciencias Informáticas</i>. EmásF: revista	Conceptual - Conocimientos Procedimental - Exposiciones, trabajos, tareas, elaboración de proyectos. Actitudinal - Respeto y tolerancia hacia el maestro y a sus compañeros. - Uniforme completo. - Puntualidad. - Pulcritud. - Atiende y presta atención en la clase. - Uso de teléfono celular únicamente en caso de emergencia (solo fuera del salón de clase). - Autoevaluación, coevaluación y/o heteroevaluación (en el momento que sea requerido) Parcial 1: Teoría...30% 30% Examen parcial 1 15% Mapa conceptual 15% Cuadro de relación 25% Exposición 15% Tabla de caracterización Parcial 1: Laboratorio...30% 40% Dramatización 45% Cuestionario calidad de vida y calidad laboral 15% Actitud, participación, puntualidad. Parcial 2: Teoría...30% 25% Examen parcial 2 15% Cuadro sinóptico 20% Exposición 15% Validación de encuesta 20% Quiz 5% Actitud, participación, puntualidad. Parcial 2: Laboratorio...30% 20% Video promoción y prevención 20% Práctica de clase aeróbica 20% Práctica de clase-juegos recreativos 20% Práctica de clase de baile 20% Aplicación de encuesta Parcial 3: Teoría...40%

digital de educación física, (28), 61-73. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4746712.pdf Moreno, P., & Gutiérrez, A. (2011). Guía de la ansiedad. Clínica moreno. https://www.clinicamoreno.com/ansiedad2011.pdf Moscoso Sánchez, D., Moyano Estrada, E. (Coord)., Biedma Velázquez, L., Fernández-Ballesteros García, R., Martín Rodríguez, M., Ramos González, C., Rodríguez-Morcillo Baena, L., & Serrano del Rosal, R. (2009). Deporte, salud y calidad de vida. Obra social. Fundación “La Caixa”. Colección estudios sociales, núm. 26. Navinés, R., Martín-Santos, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. Med Clínica, 146(8),359-366. https://medes.com/publication/108970 Vargas, L. S. (2015). Actividad física diaria: Un factor que influye positivamente en el bienestar y salud de los trabajadores y la productividad empresarial. Recuperado de: http://hdl.handle.net/10654/13815 Yasno Perdomo, L. A., & Guzmán, E. (2015). Revisión sistemática sobre el impacto de un programa de actividad física en la CVRS de trabajadores adultos. http://hdl.handle.net/11634/4298	40% Examen parcial 3 25% Programación de la organización de evento 25% Reporte de proyecto integrador 10% Actitud, participación, puntualidad. Parcial 3: Laboratorio...40% 25% Reporte de valoración de actividad física. 30% Organización de evento en el lugar de la práctica 35% Proyecto integrador 10% Actitud, participación, puntualidad
--	---

CRONOGRAMA

[illegible]