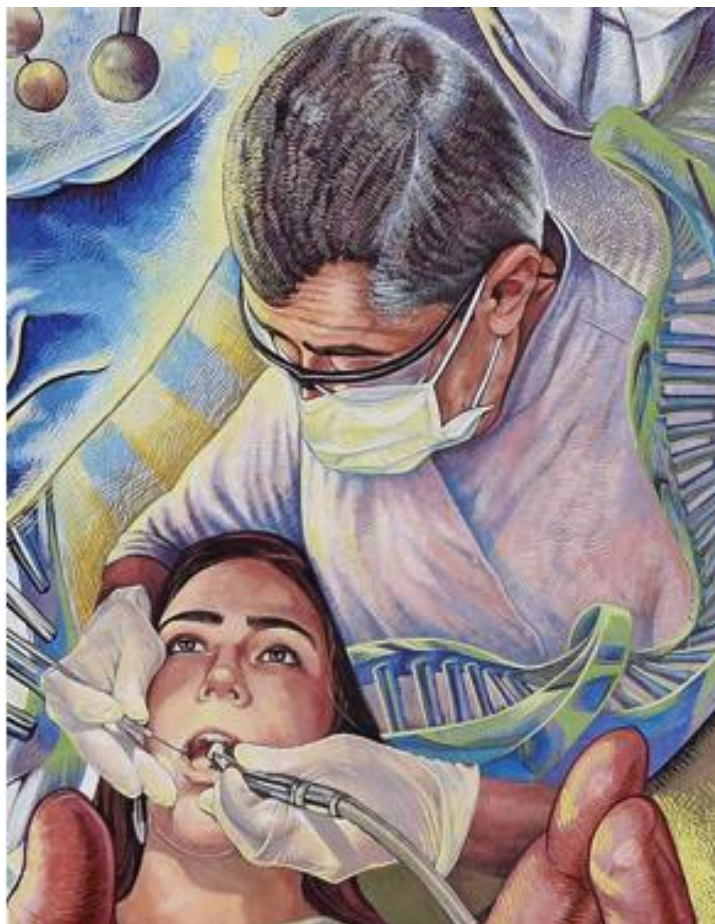




UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
LICENCIATURA DE CIRUJANO DENTISTA



Nieto, A. (2016), Fragmento del Mural Simbiosis Universitaria [Silicato Potásico. Dimensiones: 14.30X4.72 M.]
En la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM

PROGRAMA DE ESTUDIOS

MÓDULO

Promoción de la Salud en la Formación Profesional

**Aprobado por el Comité de Carrera el
12 de agosto de 2022**

Profesores participantes

Autoras:

Aguirre Sigala Nadia Yamilet

Mecalco Herrera Cecilia

Mecalco Herrera Laura

Pérez Madrigal Elizabeth

Zarza Martínez Yuliana Josefina

ÍNDICE

Presentación	4
Perfil Intermedio	7
Perfil de Egreso	8
Vinculación del Módulo con el Plan de Estudios	9
Vinculación del Módulo con el Plan de Estudios	12
Objetivo general	13
Objetivos específicos	13
Contenido temático	14
Estrategias didácticas	25
Evaluación del aprendizaje	25
Perfil profesiográfico	26
Evaluación del programa	27
Bibliografía básica	28
Bibliografía complementaria	29

Presentación

El módulo de Promoción de la Salud en la Formación Profesional se ubica en el segundo, tercero y cuarto año de la licenciatura dentro del área social y el eje de referencia que orienta su desarrollo es el Proceso Salud-Enfermedad del Sistema Estomatognático en la Población Infantil, Adolescente, Adulta, Mujer Gestante y la Práctica Profesional.

Es de carácter optativo con 1 hora teórica y 2 horas prácticas, lo que se traduce en un total de 3 horas a la semana y un total de 54 horas durante el semestre, con un valor de 4 créditos. Este módulo se ubica en la etapa de formación intermedia y avanzada en el plan de estudios. Su modalidad es curso de tipo teórico-práctico.

Este programa tiene como propósito ser una guía de apoyo esencial para profesores, estudiantes y autoridades educativas para normar y facilitar las actividades de enseñanza, aprendizaje y evaluación.

El programa está constituido por los siguientes apartados:

1. Relación del Módulo con el cumplimiento del perfil de egreso. Se exponen los principales conocimientos, habilidades, actitudes y valores que se espera posean los estudiantes para acceder a los conocimientos del módulo de una manera más amigable, esperando que desarrollen un óptimo rendimiento académico. Además especifican los conocimientos, habilidades, actitudes y valores, que aporta el módulo para el cumplimiento del perfil de egreso.

2. Vinculación del programa con el plan de estudios. Se presentan las aportaciones del programa para el cumplimiento de los objetivos generales, los perfiles intermedio y de egreso y las funciones profesionales del plan de estudios, así como la relación que guarda con otros módulos simultáneos y subsecuentes para establecer una corresponsabilidad en la formación profesional, dejando claro en qué aspectos o para qué servirán los aprendizajes adquiridos en el módulo.

3. Objetivos. Se muestran el objetivo general y específicos que persigue el módulo, los cuales indican de manera integral los resultados de aprendizaje que se espera alcancen los estudiantes al finalizar el ciclo escolar.

4. Contenidos. El programa está constituido por 5 unidades temáticas con contenidos que van de lo simple a lo complejo y lo general a lo particular, las cuales contribuyen al cumplimiento de las funciones profesionales.

5. Estrategias didácticas. Especifican el rol que se espera desempeñe el profesor y los estudiantes en la implementación del programa. Además se proponen las estrategias que los profesores pueden emplear, según las características de los temas, para la enseñanza de contenidos teóricos con la finalidad de promover aprendizajes significativos en los estudiantes.

6. Evaluación del aprendizaje. En la evaluación, emplean tres modalidades: diagnóstica, formativa y sumativa. Se especifican los aspectos que pueden ser tomados en cuenta para valorar el desempeño de los estudiantes, así como los instrumentos que se pueden emplear y ciertos parámetros para otorgar una calificación.

7. Perfil profesiográfico. Se presentan los criterios necesarios que deben cumplir los profesores para desarrollar el programa académico. Se hace énfasis en que dicho perfil no sólo debe cumplir con aspectos de formación disciplinar, sino también con aspectos de carácter pedagógico y actitudinal para ejercer la docencia.

8. Evaluación del programa. Se plantean elementos de seguimiento y control, tanto en lo operativo como en lo académico, para verificar y asegurar que el programa es vigente y pertinente o en caso necesario se le realicen las modificaciones que se consideren apropiadas de manera anual.

9. Bibliografía básica. En este rubro se presentan los textos actuales y pertinentes esenciales impresos para que el estudiante consulte, fundamente y enriquezca los contenidos curriculares y su formación profesional.

10. Bibliografía complementaria. En este rubro se presentan los textos actuales y pertinentes que apoyan al estudiante para complementar la información obtenida a través de la revisión de la bibliografía básica tanto impresa como digital.

Perfil Intermedio

El módulo de Promoción de la Salud en la Formación Profesional contribuye al cumplimiento del **perfil intermedio y avanzado** a partir de la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores establecidos en el Plan de Estudios (Ver Figura 1).

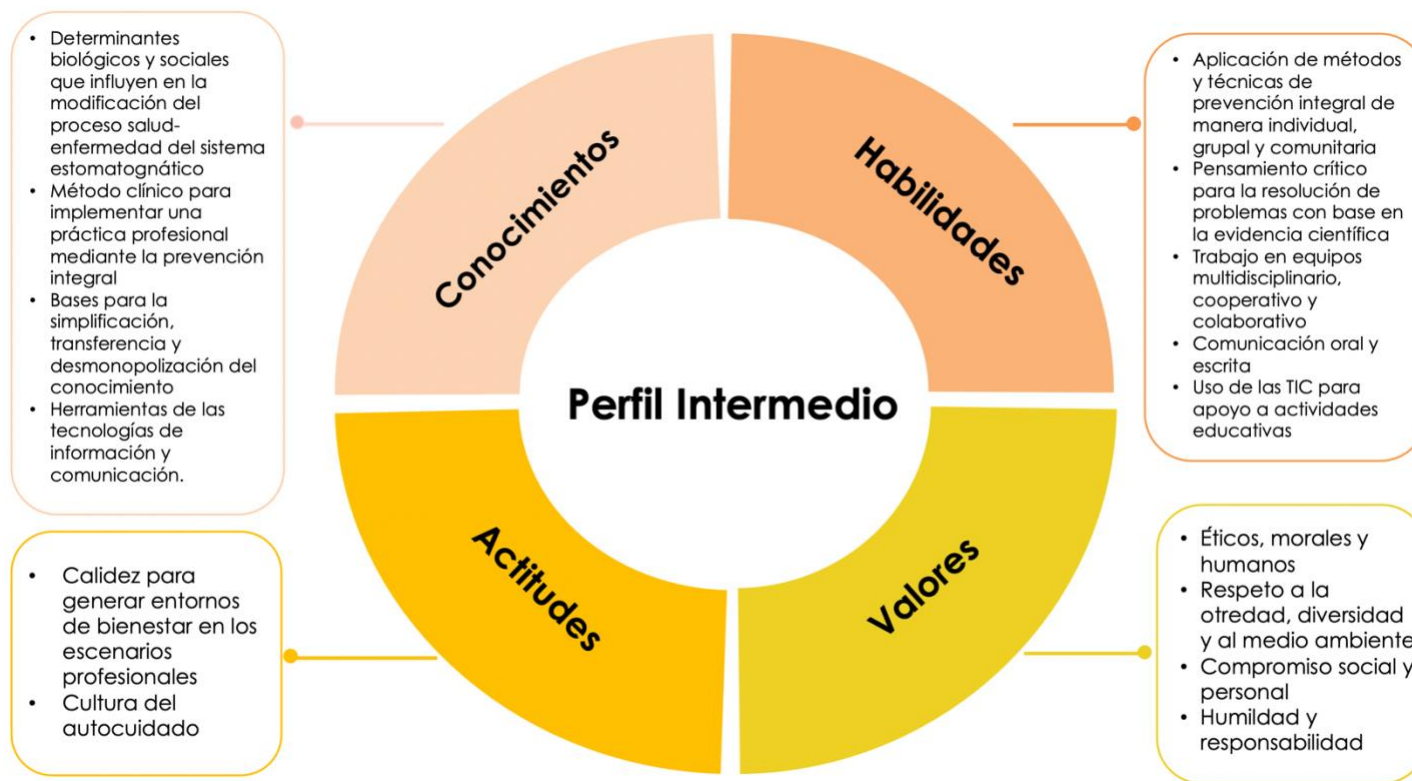


Figura 1

Perfil de Egreso

Finalmente, para el **perfil de egreso** el Módulo Promoción de la Salud en la Formación Profesional contribuye aportando habilidades, conocimientos, actitudes y valores que le permiten al estudiante (Ver Figura 2):

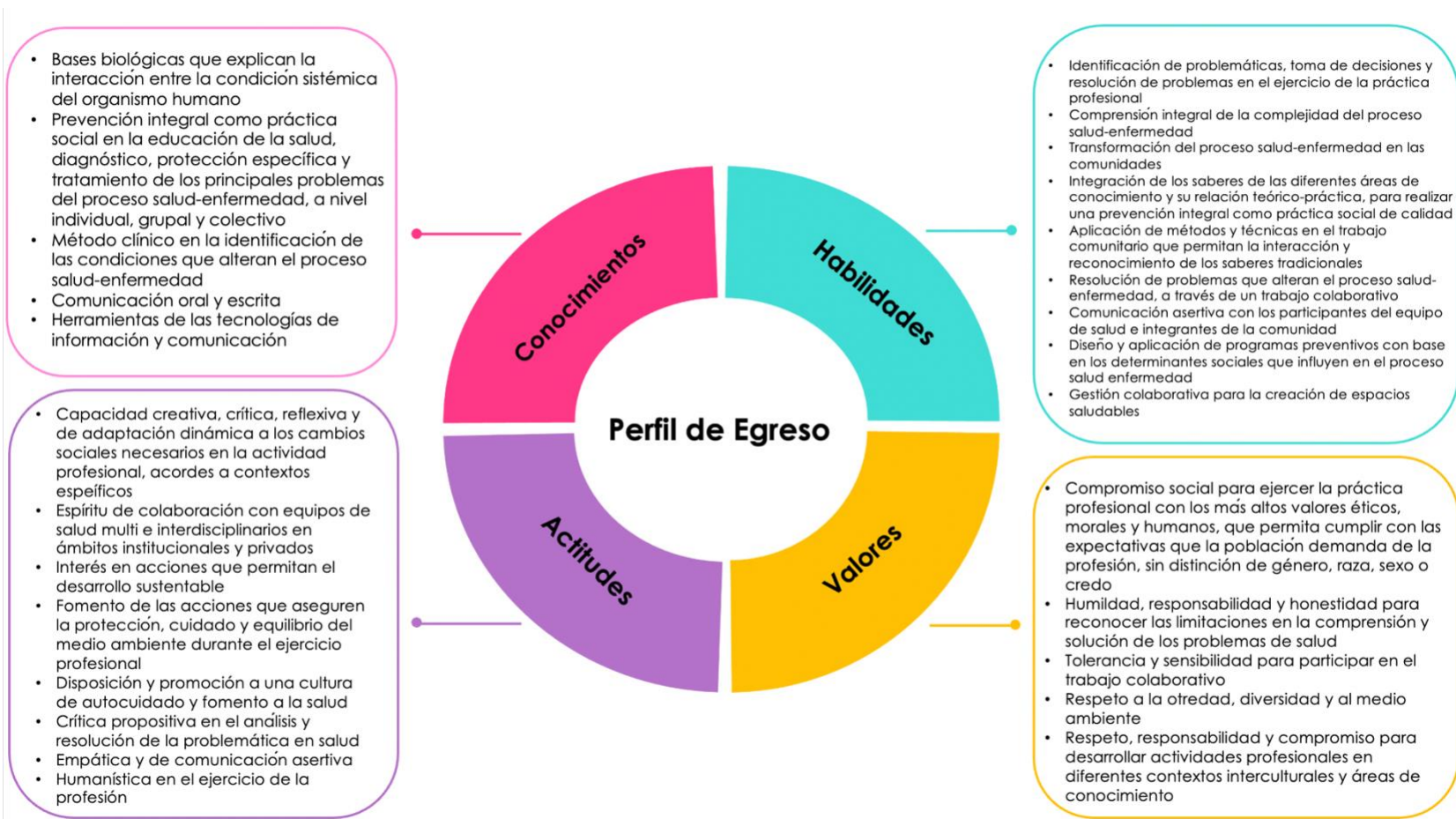


Figura 2

Vinculación del Módulo con el Plan de Estudios

Relación Horizontal Segundo año



Figura 3

Relación Horizontal

Tercer año

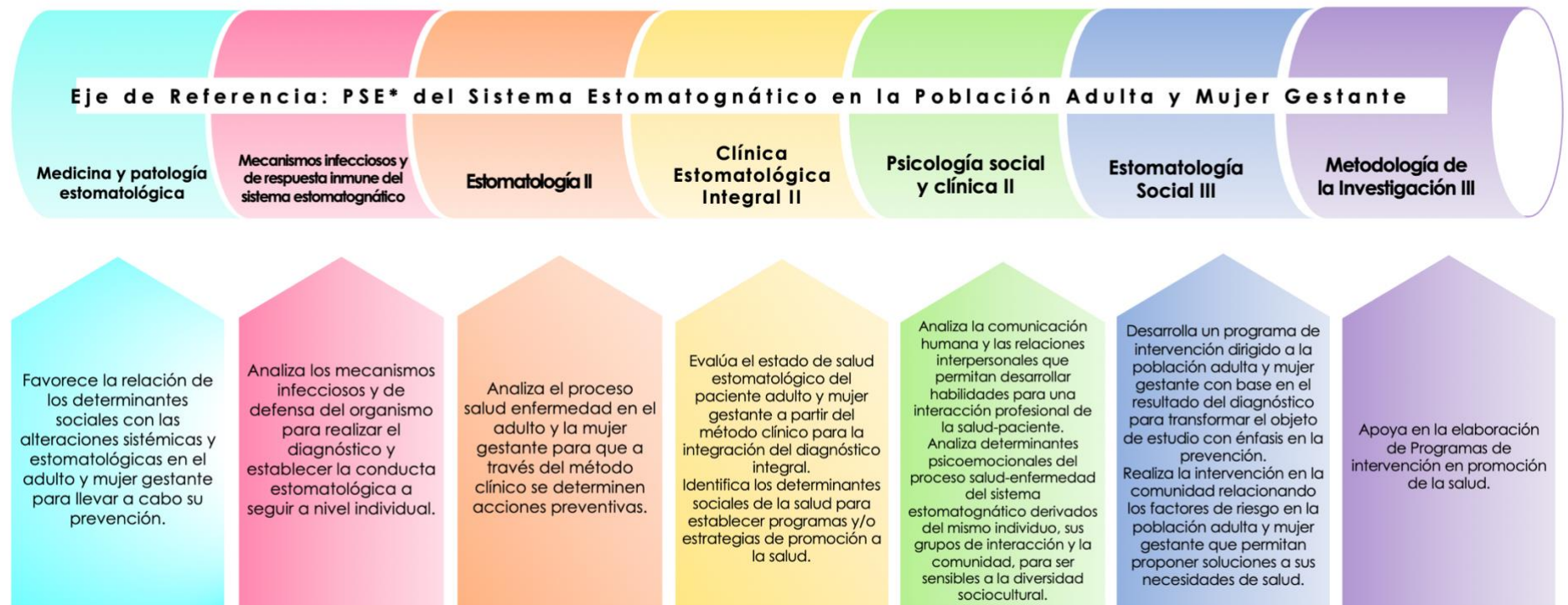


Figura 4

Relación Horizontal

Cuarto año



Figura 5

Vinculación del Módulo con el Plan de Estudios

El módulo de Promoción de la Salud en la Formación Profesional puede ser cursado en segundo, tercer y cuarto año ya que aborda la promoción de la salud integrando el área biológica, clínica y social, tomando en cuenta los determinantes sociales que influyen en el proceso salud - enfermedad, para que el alumno que lo curse pueda implementar estrategias integrales de promoción y educación para la salud en diferentes grupos poblacionales y sobre todo reflexione y lleve a cabo cambios en su propio estilo de vida y autocuidado para su bienestar.

Relación Vertical Promoción de la Salud en la Formación Profesional

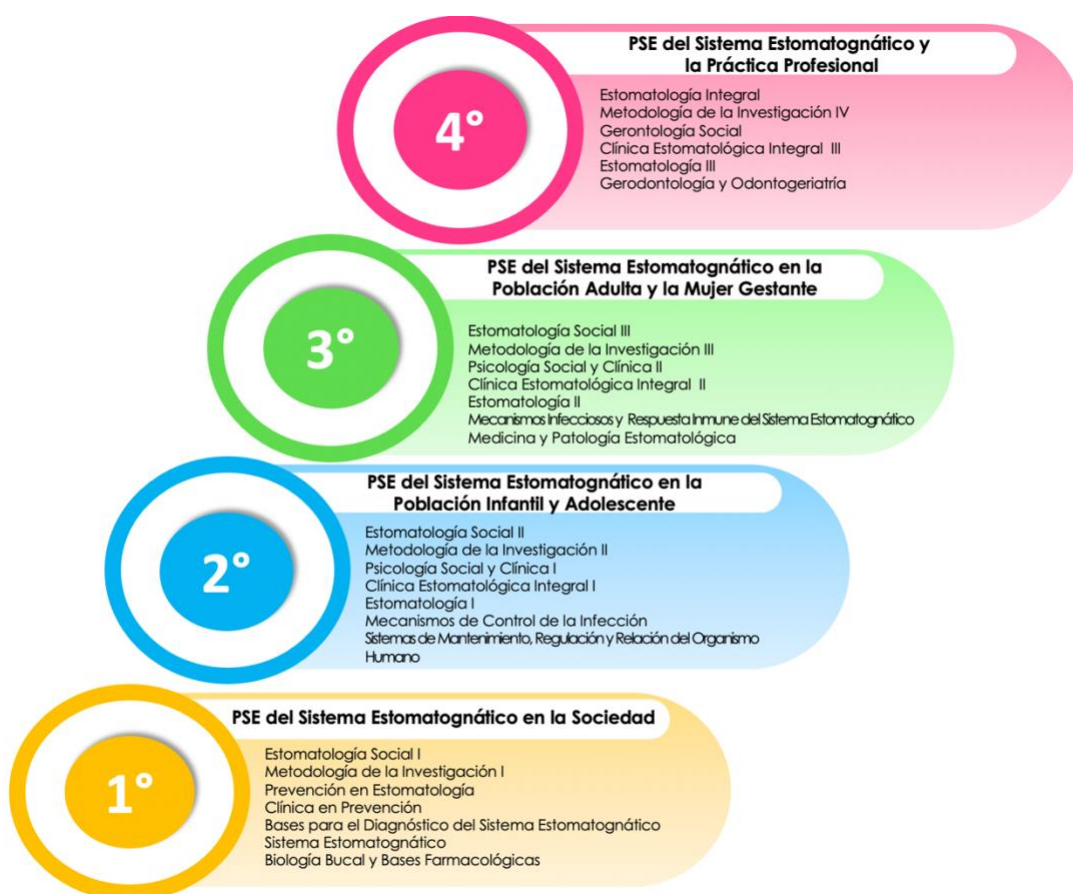


Figura 6

Objetivo general

Aplicar el autocuidado y los estilos de vida saludables para la promoción de la salud en la práctica profesional.

Objetivos específicos

1. Analizar las diferencias conceptuales entre: promoción de la salud, autocuidado y estilos de vida.
2. Identificar los determinantes sociales de la salud que afectan a los estudiantes durante su formación profesional.
3. Aplicar el autocuidado como estrategia para la promoción de estilos de vida saludables a nivel individual y colectivo.
4. Realizar la evaluación del autocuidado.

Contenido temático

Los contenidos de este módulo están distribuidos en las siguientes unidades temáticas:

	Temas	Horas Semestre	
		Teóricas	Prácticas
1	Marco conceptual e histórico de: promoción de la salud, autocuidado y estilos de vida	2	4
2	Determinantes sociales de la salud en universitarios	2	4
3	Autocuidado y salud	2	4
4	Estilos de vida saludables	10	20
5	Estrategias de evaluación del autocuidado	2	4
Total		18	36
Suma total de horas		54	

Unidad didáctica 1

Marco conceptual e histórico de: promoción de la salud, autocuidado y estilos de vida

Duración: 2 horas teóricas y 4 horas prácticas (2 semanas)

Objetivo

Analizar las diferencias conceptuales entre promoción de la salud, autocuidado y estilos de vida.

CONTENIDO TEMÁTICO	PRÁCTICA
1. Marco conceptual e histórico de: promoción de la salud, autocuidado y estilos de vida 1.1 Antecedentes históricos de la promoción de la salud. • Informe Lalonde. • Carta de Ottawa. • Conferencias mundiales de promoción de la salud y compromisos establecidos hasta la fecha. • Concepto de promoción de la salud OMS y en México. • Objetivos de promoción de la salud. • Concepto y objetivo de educación para la salud • Estrategias de la promoción de la salud. ○ Entornos saludables. ○ Empoderamiento y desarrollo de habilidades personales. ○ Participación comunitaria. ○ Trabajo intersectorial ○ Reorientar los servicios de salud.	1. Conferencias mundiales de promoción de la salud, compromisos establecidos y su relación con las estrategias de promoción de la salud. Formar 10 equipos a los que se les entregará una de las 10 Cartas elaboradas hasta la fecha, para que cada uno de ellos analice y relacione los compromisos adquiridos en las conferencias mundiales de promoción de la salud, con las estrategias de la promoción de la salud.

1.2 Conceptualización de autocuidado y estilos de vida.

- Tipos de autocuidado.
 - Emocional
 - Físico
 - Espiritual
 - Social
 - Intelectual
- Estilo de vida concepto y tipos

2. Estilo de vida y nivel de autocuidado en los estudiantes de odontología

Formar equipos de trabajo para identificar el estilo de vida y nivel de autocuidado en los estudiantes de odontología. Se concluye con discusión grupal y conclusiones.

Unidad didáctica 2

Determinantes sociales de la salud en universitarios

Duración: 2 horas teóricas y 4 horas prácticas (2 semanas)

Objetivo:

Identificar los determinantes sociales de la salud que afectan a los estudiantes durante su formación profesional

CONTENIDO TEMÁTICO

PRÁCTICA

2. Determinantes sociales de la salud en universitarios

2.1 Características de los determinantes sociales de la salud.

- Concepto
- Descripción y relación con la salud de los determinantes sociales:
 - Modelos económicos y políticos
 - Ingresos y nivel social
 - Redes de apoyo social
 - Educación
 - Empleo y condiciones de trabajo
 - Entornos sociales
 - Entornos físicos
 - Prácticas de salud personales y aptitudes de adaptación.
 - Desarrollo infantil saludable
 - Características biológicas y genéticas
 - Servicios de salud
 - Género
 - Cultura

2.2 Modelos de los determinantes sociales de la salud.

- Dahlgren y Whitehead: (1991)
- Modelo de la Comisión de Determinantes Sociales de la OMS

3. Determinantes sociales de la salud en los estudiantes de odontología

Formar equipos de trabajo para identificar los determinantes sociales de la salud en los estudiantes de odontología. Se concluye con discusión grupal y conclusiones.

4. Determinantes sociales a nivel individual

Formar parejas para la identificar los determinantes sociales de la salud, a través del llenado de la historia clínica

Unidad didáctica 3

Autocuidado y salud

Duración: 2 horas teóricas y 4 horas prácticas (2 semanas)

Objetivo:

Aplicar el autocuidado como estrategia para la promoción de estilos de vida saludables a nivel individual.

CONTENIDO TEMÁTICO

PRÁCTICA

3. Autocuidado y salud

3.1 Características de autocuidado

- La sociedad y las prácticas de autocuidado
- Los principios de autocuidado
- Desarrollo de estrategias de autocuidado
- Emocional
 - Autoestima y autoconfianza
 - Inteligencia emocional
- Físico
 - Ejercicio
 - Alimentación saludable
 - Higiene corporal
 - Higiene del sueño
 - Adicciones
 - Sexualidad responsable
- Espiritual
 - Yoga
- Social
 - Recreación
 - Actividades culturales
- Intelectual
 - Estimulación cognitiva

5. Conociendo y cuidando mi cuerpo.

Se propone como actividades en equipo:

Identificar ¿Qué le pasa a mi cuerpo? ¿Cómo cuido mi cuerpo?

Diccionario emocional

3.2 Empoderamiento y salud

- Definición de empoderamiento
- Definición de exclusión social
- Definición de inequidad social
- Empoderamiento individual
- Empoderamiento grupal
 - Grupos excluidos
 - Trabajadores sector salud
 - Políticos
 - Religión

6. Empoderamiento

Se ponen a consideración las siguientes actividades:

- Análisis FODA personal
- Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer
- Toma de decisiones y comunicación asertiva

Unidad didáctica 4

Estilos de vida saludables

Duración: 10 horas teóricas y 20 horas prácticas (10 semanas)

Objetivo:

Analizar los estilos de vida saludables y sus repercusiones en el estado de salud durante la formación del cirujano dentista y su práctica profesional.

CONTENIDO TEMÁTICO

PRÁCTICA

4. Estilos de vida saludables

4.1 Alimentación

- Diferencia entre alimentación y nutrición
- Nutrientes: micronutrientes y macronutrientes
- Carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales
¿En dónde los encuentro y para que me sirven?
- Enfermedades relacionadas a la alimentación
 - Malnutrición
- Sobrepeso y obesidad
- Desnutrición
 - Trastornos de la alimentación
- Anorexia
- Bulimia
- Etiquetas en los productos ¿Cómo utilizarlas a mi favor?

4.2 Activación física

- Sedentarismo como factor causal de obesidad, enfermedades cardiovasculares y metabólicas
- ¿Qué es la activación física?
- Diferencia entre activación física y deportes
- ¿Qué son y cómo se realizan las pausas activas?
- Pausa activa en la clínica, en el aula, en la casa

7. Valoración nutricional e identificación de etiquetado en diferentes productos alimenticios.

Se elaborará el registro de recordatorio de ingesta de las 24 hrs.

Se aplicará la minivaloración nutricional (MNA) y solicitará a los participantes llevar envolturas de diferentes productos consumidos por los estudiantes, incluyendo productos light, para identificar las características de cada uno de ellos y el valor nutricional por porción y por paquete.

8. Diseño de pausas activas

Se formarán 6 equipos y se solicitará el diseño de pausas activas para los principales

4.3 Autoestima

- Elementos básicos de la autoestima
 - Autoimagen
 - Autovaloración
 - Autoconfianza
- Factores influyentes de baja o alta autoestima.
- Niveles de autoestima

4.4 Sexualidad responsable

- Concepto de sexualidad
- Sexualidad responsable y placentera
- Reciprocidad y valor propio
- Construcción de vínculos afectivos desde el buen trato

4.5 Higiene corporal

- Concepto de higiene corporal
- Importancia del lavado de manos, limpieza y corte de uñas para el estudiante de odontología.
- Higiene postural en la vida cotidiana y práctica profesional
- Recomendaciones de calzado para el Cirujano Dentista
- Cuidado de ojos y oídos en la práctica estomatológica
- Higiene de venas como prevención de alteraciones en el Cirujano Dentista
- Ergonomía en la práctica estomatológica

4.6 Sueño

- Características del sueño
- El sueño como un proceso restaurador
- Ciclo del sueño
- Higiene del sueño
 - Horas recomendadas
 - Postura
 - Consumo de estimulantes como cafeína, alcohol, tabaco.
 - Ambiente favorable
 - Uso de gadgets

entornos en los que se desenvuelven los estudiantes.

9. Identificación del nivel de autoestima

Cada alumno identificará el nivel de autoestima con base en el autoconocimiento, y elaborará su avatar de acuerdo a los resultados obtenidos.

10. Promoción de sexualidad responsable

Se formarán equipos para la presentación de sociodramas que promuevan:

- Sexualidad responsable y placentera
- Reciprocidad y valor propio
- Construcción de vínculos afectivos desde el buen trato

11. Identificación y prevención de riesgos de salud en el estudiante de odontología

Elaboración de infografías dirigidas a los estudiantes de la carrera para la prevención de riesgos profesionales

12. Escala de Atenas de insomnio y propuestas de cambio para mejorar la higiene del sueño

Se aplicará la escala indicada para identificar la percepción de cualquier dificultad en el dormir y se analizarán los hábitos y cambios deseables para mejorar la higiene del sueño.

4.7 Vigilancia del estado de salud

- Riesgos para la salud en jóvenes universitarios.
 - Estrés, como factor determinante del proceso salud-enfermedad en los universitarios.
 - Ayunos prolongados, alimentos y salsas irritantes para síndrome péptico y colon irritable.
 - Tipo de dieta, sedentarismo y ansiedad para sobrepeso y obesidad.
 - Manejo de materiales de uso odontológico, en polvo e irritantes y contaminación para alergias.
 - Confinamiento, compromiso laboral, problemas familiares, pérdidas cercanas para síndrome ansioso y depresión.
 - Prácticas sexuales de riesgo para embarazos no planeados y enfermedades de transmisión sexual.
- Detección oportuna de cáncer de mama y testicular
 - Técnicas de autoexploración.
- Importancia de la autoexploración bucal.
 - Técnica de autoexploración

4.8 Consumo responsable de bebidas alcohólicas

- Alcohol es alcohol, consumo responsable.
- Trago estándar. Recomendaciones para hombres y mujeres.
- Bebidas adulteradas, ¿qué hacer en caso de consumirlas?
- Alcohol y bebidas energizantes, los daños a la salud.

4.9 Recreación

- Concepto de ocio y recreación
- Impacto en la salud de ocio y recreación
- Tiempo libre y salud
- Actividades lúdicas, recreativas y culturales

13. Identificación de riesgos y propuestas de cambios de hábitos.

Se formarán equipos para analizar la problemática del entorno que favorece los problemas de salud en los universitarios y presentación de propuestas para la creación de entornos saludables que faciliten el cambio de hábitos

14. Promoción del trago estándar

Identificar las medidas correspondientes al trago estándar, en los diferentes tipos de bebidas alcohólicas, de acuerdo al contenido de alcohol. Realizar ejercicios de cálculo de alcohol en diferentes bebidas.(calculadora FISAC)

15. Propuestas de actividades lúdicas en la FES Zaragoza

Se formarán equipos para la presentación de la propuesta y ejemplificación de diferentes actividades lúdicas, recreativas y culturales.

4.10 Consumo de tabaco, mariguana y otras drogas como hábito nocivo para la salud.

- Identificar de manera general, los determinantes sociales que favorecen las adicciones en estudiantes universitarios.
- ¿Qué son las adicciones?
- Clasificación de las drogas
- Afectaciones físicas, psicológicas y sociales por:
 - Tabaco
 - Vapeo
 - Mariguana
 - Aceites cannabinoides

16. Mitos y realidades del consumo de drogas.

Se formarán dos equipos para llevar a cabo un debate en el que se expondrán los pros y los contras del consumo de drogas, finalizando con las conclusiones del daño que causan.

Unidad didáctica 5

Estrategias de evaluación del autocuidado

Duración: 2 horas teóricas y 4 horas prácticas (2 semanas)

Objetivo:

Realizar la evaluación del autocuidado

CONTENIDO TEMÁTICO

PRÁCTICA

Estrategias de evaluación del autocuidado

5.1 Cartilla de autocuidado.

- Indicadores de salud
 - IMC
 - Relación cintura-cadera
 - Perímetro abdominal
 - Pulso
 - Frecuencia respiratoria
 - Presión arterial
- Autoestima escala de Rosenberg
- Depresión escala de Zung
- Calidad de vida, escala breve de la OMS

17. Toma de indicadores de salud y aplicación de instrumentos de evaluación del autocuidado

Cada alumno tomará los indicadores de salud de acuerdo a las normas establecidas y llenará la cartilla de autocuidado y la de autoeficacia y estilos de vida saludable.

5.2 Cartilla de autoeficacia.

- Concepto de autoeficacia
- Autoeficacia y salud
- Cartilla de autoeficacia y estilos de vida saludable

18. Compromisos para la mejora de los estilos de vida

El alumno analizará los resultados obtenidos y compromisos adquiridos para mejorar su estilo de vida con repercusión en el estado de salud y bienestar.

Estrategias didácticas

Exposición	(X)
Trabajo en equipo	(X)
Lecturas	(X)
Prácticas (taller o laboratorio)	(X)
Aprendizaje por proyectos	(X)
Aprendizaje basado en problemas	(X)
Otras (especificar):	
*Consulta de una carpeta de evidencias	
Uso de las TIC	(X)

Evaluación del aprendizaje

Trabajos y tareas	(X)
Participación en clase	(X)
Asistencia	(X)
Listas de cotejo	(X)
Otras (especificar)	(X)
- Presentación de la Carpeta de evidencias	
- Ensayo final	

Criterios de acreditación

Se requiere un mínimo del 80% de asistencia para poder ser evaluado.

TEORÍA	
20 % Participación	
10% Participación en actividades tales como: • Deportiva • Cultural • Ocio y recreación	
30% Ensayo final	
PRÁCTICA	
40% Participación y entrega de carpeta de evidencias.	Participación continua y entrega del conjunto de materiales generados durante el semestre en esta actividad.
100% EVALUACIÓN FINAL	

Perfil profesiográfico

Título o grado	Licenciatura o maestría en áreas de la salud
Experiencia docente	Con experiencia docente y con formación pedagógica
Otra característica	Experiencia en el manejo de promoción de la salud, estilos de vida saludables y autocuidado. Experiencia en sistemas de enseñanza activo-participativos.

Evaluación del programa

El programa se revisará a través del trabajo colegiado de manera anual con el objetivo de modificar y actualizar los elementos que lo conforman.

Bibliografía básica

- Atienza, F. L., Moreno, Y., Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología, Universitas Tarraconensis*.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Caballero, E., Moreno, M., Sosa, M. E., Figueroa, E., Vega, M., y Columbié, L. A. (2012). Los determinantes sociales de la salud y sus diferentes modelos explicativos. *Revista de información para la dirección en salud*: 8 (15), 344.
- De la Fuente, J., Sifuentes, M., & Nieto M. (2014) Promoción y educación para la salud en odontología. México: Manual Moderno.
- Mendoza-N.V., Mecalco-H. C., Ortega-Á.C. *et al.* (2013). A randomized control trial: training program of university students as health promoters. *BMC Public Health* **13**, 162. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-162>.
- Nolla E., Paredes J., & Velasco D. (2015). El Trago Estándar en México: Una herramienta para la prevención del uso nocivo del alcohol. México: Fundación de Investigaciones Sociales, AC.
- Quiles, Y., y Quiles, M. (2015). *Promoción de la salud: experiencias prácticas*. España: Editorial UMH.
- Restrepo, H. E. y Málaga H. (2001). *Promoción de la Salud: Como construir vida saludable*. OMS: Editorial Médica Panamericana.
- Zung W. W. (1965). A SELF-RATING DEPRESSION SCALE. *Archives of general psychiatry*, 12, 63–70. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>
- Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. (2018). *Plan de Estudios de la Licenciatura de Cirujano dentista. Tomo I*. México: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM.
- Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. (2018). *Plan de Estudios de la Licenciatura de Cirujano dentista. Tomo II*. México: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM.

Bibliografía complementaria

Arroyo-Acevedo, H., Durán, L. G., y Gallardo P., C. (2015). Diez años del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en Iberoamérica y la contribución de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS). *Global Health Promotion*, 22(4), 64-68.

Córdoba, R., et al. (2014). Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atención Primaria*, 46 (4),16-23.

Nolla E. (2019). El uso nocivo del alcohol. Mayo 27, 2022, de Fundación de zInvestigaciones Sociales, AC
Disponible en: <http://www.alcoholinformate.org.mx:8181/jspui/handle/123456789/91>

Nolla E. (2019). Autoconocimiento . Mayo 27, 2022, de Fundación de Investigaciones Sociales, AC
Disponible en: <http://www.alcoholinformate.org.mx:8181/jspui/handle/123456789/85>