



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA



Plan de estudios 1996

Programa					
Educación para la Salud					
Clave 1503	Semestre / Año 5º	Créditos 14	Área		
			Campo de conocimiento	Ciencias naturales	
			Etapa	Profundización	
Modalidad	Curso (X) Taller () Lab. () Sem. ()		Tipo	T () P () T/P (X)	
Carácter	Obligatorio (X) Optativo () Obligatorio por Elección () Optativo por Elección ()		Horas 120		
			Semana	Semestre / Año	
			Teóricas 3	Teóricas 90	
			Prácticas 1	Prácticas 30	
			Total 4	Total 120	

Seriación	
Ninguna (X)	
Obligatoria ()	
Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	
Indicativa ()	
Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	

Aprobado por el H. Consejo Técnico el 17 de mayo de 2017.

I. Presentación

El propósito de la asignatura dentro del bachillerato de la ENP es la de formar individuos que vivan en armonía consigo mismos, con los demás y con su ambiente. Ello implica superar el concepto de atención individual y concebir la salud como el resultado de una interacción del individuo con su ambiente.

La enseñanza de los contenidos del programa de esta asignatura se ha transformado; ha pasado del enfoque memorístico, a partir de la repetición de conceptos anatómicos, fisiológicos y de higiene impartidos por el profesor dentro del aula, a una enseñanza significativa en donde el alumno construye no sólo su propio conocimiento con el apoyo del profesor, sino también desarrolla habilidades para la prevención de enfermedades, la promoción de la salud y el cuidado de sí mismo.

La asignatura busca que el alumno, de manera intencionada y ordenada, construya los conocimientos que servirán en la conformación de las bases científicas para identificar, analizar y ayudar a resolver problemas prioritarios de salud de su entorno, propiciando así la creación y el fomento de hábitos, habilidades y actitudes favorables a la salud individual y colectiva en diferentes aspectos a lo largo de la vida. Para lograr lo anterior se pretende que el alumno desarrolle habilidades y estrategias transformadoras de su entorno orientadas a la promoción y el cuidado de su salud.

Por su contenido y metodología, se espera que el alumno integre de manera equilibrada la formación científica, humanística y social, mediante medidas protectoras como actividades lúdicas, recreativas y artísticas favoreciendo así la relación con las demás asignaturas del plan de estudios. Asimismo, el contenido ofrece elementos para comprender los cambios biopsicosociales que experimentan durante la etapa de la adolescencia, que corresponde a la edad de la mayoría de los alumnos.

Lo anterior muestra la importancia de incorporar en la asignatura los programas educativos con enfoques centrados en aprendizajes significativos que permitan desarrollar y fortalecer habilidades cognitivas, afectivas y sociales para que, de esta manera, los alumnos se responsabilicen de su salud y así puedan mantener estilos de vida saludables individuales y colectivos, que les permitan no solo avanzar en sus estudios sino también realizar sus diferentes proyectos de vida satisfactoriamente y ser productivos a la sociedad.

Durante el curso se desarrollarán tres unidades articuladas entre sí, en la primera se pretende que el alumno de forma general comprenda a la salud bajo un enfoque integral y dinámico a través del proceso salud-enfermedad. En las siguientes unidades el alumno desarrollará habilidades para el cuidado y prevención de su salud, a través del análisis de los principales problemas de salud en el contexto de vida de los jóvenes de bachillerato.

El objetivo del programa está basado en la prevención y promoción de la salud, por lo que se puede iniciar con los principales problemas de salud en México o con los

principales problemas de salud de los adolescentes, esto permite la flexibilidad del programa para modificar el orden de las unidades por el docente, considerando las diferencias individuales y grupales, adaptándolas a las necesidades de los alumnos para el logro del aprendizaje significativo.

La propuesta de esta asignatura se fundamenta en dos ejes temáticos: la salud y la enfermedad, con un enfoque preventivo para el cuidado de sí mismo a lo largo de la vida. El programa pretende, con base en los principales problemas de salud en México, contribuir al perfil del egresado, formando ciudadanos comprometidos con su salud y con la sociedad, asumiendo la importancia de los derechos humanos, de la diversidad, de la tolerancia y la búsqueda de consensos, mediante el diálogo como vía para la convivencia y la resolución de conflictos.

II. Objetivo General

El alumno construirá conocimientos, desarrollará habilidades, hábitos y valores para el cuidado integral de su salud y de la comunidad, a través de la investigación y la reflexión de los principales problemas de salud en su entorno, analizando el proceso salud-enfermedad para el cuidado de sí a lo largo de la vida.

III. Unidades y número de horas

Unidad 1. La prevención en el autocuidado de la salud

Número de horas teóricas: 25

Número de horas prácticas: 5

Unidad 2. Estilos de vida como medida de prevención de las principales causas de morbilidad y mortalidad en México

Número de horas teóricas: 35

Número de horas prácticas: 15

Unidad 3. Prácticas saludables como medidas de prevención de las principales causas de morbilidad y mortalidad en la adolescencia en México

Número de horas teóricas: 30

Número de horas prácticas: 10

IV. Descripción por unidad

Unidad 1. La prevención en el autocuidado de la salud

Objetivo específico

El alumno:

- Construirá conocimientos de educación para la salud para analizar, comprender y explicar el proceso salud-enfermedad de manera integral investigando los factores que intervienen en éste mediante la aplicación del primer nivel de prevención que incide de manera activa en la toma de decisiones y auto cuidado de la salud.

Contenidos conceptuales

- 1.1 Problemas de salud pública en México
- 1.2 Importancia de la Educación para la salud como base integradora de otras disciplinas
- 1.3 Génesis y evolución de las enfermedades en México, repercusiones sociales y económicas a nivel nacional
- 1.4 Interacción del ambiente y los agentes causantes de las enfermedades en el individuo
- 1.5 Impacto de la prevención, para reducir los problemas de salud en México
- 1.6 Comportamiento y distribución de los principales problemas de salud en México
- 1.7 Acceso a la atención de salud en México

Contenidos procedimentales

- 1.8 Análisis por escrito de enfermedades comunes que padecen los alumnos o sus familiares en el proceso dinámico de salud-enfermedad
- 1.9 Análisis por escrito de la dinámica de los componentes de la triada ecológica (hospedero, ambiente y agente), a través del estudio de una enfermedad respiratoria aguda
- 1.10 Aplicación de medidas preventivas en la historia natural de la enfermedad en el contexto de los adolescentes
- 1.11 Relación entre las epidemias, endemias y pandemias y las causas de morbilidad y mortalidad en México y su impacto social, ambiental y económico a nivel nacional
- 1.12 Utilización de la información sobre el derecho de la salud para reconocer las instituciones de salud a las que se pueden acudir
- 1.13 Aplicación de los mecanismos homeostáticos en los diferentes procesos fisiológicos

Contenidos actitudinales

- 1.14 Valoración de su estado de salud
- 1.15 Aplicación del primer nivel de prevención en la vida cotidiana
- 1.16 Valoración de los mecanismos homeostáticos en la conservación de la salud

- 1.17 Empleo de la información sobre el derecho a la salud para reconocer las instituciones de salud a las que se puede acudir

Unidad 2. Estilos de vida como medida de prevención de las principales causas de morbilidad y mortalidad en México

Objetivos específicos

El alumno:

- Adquirirá los conocimientos básicos de anatomía y fisiología para comprender la historia natural de la enfermedad de las principales causas de morbilidad y mortalidad general en México, tomando en cuenta el diagnóstico de salud en México y la transición epidemiológica, mediante la investigación en diferentes fuentes oficiales (Secretaría de Salud) de información.
- Identificará y reflexionará sobre las conductas de riesgo que propician la aparición de los principales problemas de salud en México tomando como guía las tablas de morbilidad y mortalidad para que modifique aquellas con las que se enfrente.
- Valorará y desarrollará conductas para la protección del cuidado de la salud mediante la modificación de hábitos personales y el saneamiento del medio para evitar enfermedades.

Contenidos conceptuales

- 2.1 Anatomía y fisiología básica necesaria para comprender y prevenir las principales causas de morbilidad y mortalidad en México
- 2.2 Alimentación saludable como medida de prevención de los trastornos nutricionales (obesidad, desnutrición, anemia) y de las enfermedades crónicas degenerativas (hipertensión arterial, diabetes *mellitus*, y sus complicaciones como insuficiencia renal crónica)
- 2.3 Beneficios del ejercicio físico y la higiene en la salud, como medidas de prevención para las principales causas de morbi-mortalidad y sus complicaciones

Contenidos procedimentales

- 2.4 Integración de la anatomía y fisiología de los sistemas corporales en la prevención de las principales causas de morbilidad y mortalidad
- 2.5 Adopción de medidas de prevención de las principales causas de morbilidad y mortalidad en México (diabetes *mellitus*, cardiopatías, hipertensión arterial, tumores malignos, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, infecciones respiratorias agudas, enfermedades periodontales, infecciones intestinales, infección de vías urinarias, insuficiencia renal)

- 2.6 Elaboración de un análisis por escrito de la importancia de la alimentación y el ejercicio físico como un estilo de vida saludable
- 2.7 Experimenta la trascendencia de las inmunizaciones y el examen médico periódico en la salud
- 2.8 Aplicación de las medidas de higiene como pilar de la prevención en la historia natural de la enfermedad

Contenidos actitudinales

- 2.9 Valoración del examen médico periódico y de la aplicación de las inmunizaciones como medidas de prevención
- 2.10 Reconocimiento de la importancia de llevar a la práctica medidas higiénicas, así como el ejercicio físico y la alimentación saludable en la vida cotidiana para la prevención de enfermedades

Unidad 3. Prácticas saludables como medida de prevención de los principales problemas de salud en la adolescencia en México

Objetivos específicos

El alumno:

- Aplicará las medidas de prevención primaria a través del análisis de experiencias vivenciales, para crear un estilo de vida saludable que le permita evitar las enfermedades propias del periodo de vida en el que se encuentra.
- Valorará la expresión de la sexualidad y sus diferentes manifestaciones con tolerancia y respeto a través del análisis de experiencias vivenciales, para crear ambientes sociales saludables.

Contenidos conceptuales

- 3.1 Causas de morbilidad y mortalidad en los adolescentes en México
- 3.2 Anatomía y fisiología básica de los sistemas corporales en la prevención de las principales causas de morbilidad y mortalidad adolescente
- 3.3 Sexualidad humana como parte de la salud integral del individuo
- 3.4 Prevención del consumo de sustancias adictivas en la población adolescente
- 3.5 Importancia para la prevención de accidentes y violencia en la adolescencia
- 3.6 Medidas para prevenir los principales trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia

Contenidos procedimentales

- 3.7 Adquisición de medidas de prevención de las principales causas de morbilidad y mortalidad en la adolescencia en México
- 3.8 Elaboración de un análisis por escrito de la educación sexual para una vida sexual saludable y su importancia en la prevención del embarazo no planeado y en la

- prevención de las principales infecciones de transmisión sexual (VIH, VPH, sífilis, gonorrea, tricomoniasis, candidiasis)
- 3.9 Elaboración de un plan para evitar el consumo del alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas (marihuana, cocaína, inhalables y de diseño)
 - 3.10 Demostración de medidas de prevención de accidentes y violencia (accidentes, agresiones, homicidios), lesiones auto-infligidas intencionalmente (suicidio)
 - 3.11 Reflexión escrita sobre la importancia de prevenir accidentes y violencia en la adolescencia
 - 3.12 Adquisición de medidas de prevención de los principales trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia

Contenidos actitudinales

- 3.13 Valoración de una sexualidad sana como parte de la vida
- 3.14 Tolerancia y respeto hacia la diversidad de la sexualidad, sus diferentes formas de expresión en los contextos socioculturales existentes
- 3.15 Valoración y aprecio de la prevención de las adicciones a partir de algunas prácticas lúdico-recreativas
- 3.16 Valoración de la importancia de prevenir los trastornos de la conducta alimentaria así como de accidentes y violencia en la adolescencia

V. Sugerencias de trabajo

En la primera unidad se sugiere llevar a cabo, principalmente, secuencias didácticas individuales y/o colegiadas en la que se incluyan diversas estrategias como aprendizaje colaborativo o basado en problemas, técnicas didácticas que favorezcan el manejo de la información a través de la búsqueda en fuentes electrónicas confiables, así como la lectura y comprensión de textos, artículos, revistas de divulgación científica que se encuentra en la bibliografía y periódicos, incluso en otras lenguas, para favorecer el desarrollo de habilidades de búsqueda, recolección, análisis, síntesis y organización de información proveniente de diferentes fuentes y el manejo de las Tecnologías de la Información y Comunicación, recuperando de manera escrita el análisis efectuado.

En las siguientes unidades el alumno desarrollará habilidades para el cuidado y prevención de su salud, los contenidos son predominantemente procedimentales y actitudinales, por lo que se plantean otras técnicas didácticas como: aprendizaje orientado a proyectos, de preguntas, juego de roles, lluvia de ideas, debates, plenarias, etcétera; favoreciendo el empleo del vocabulario propio de la asignatura, el pensamiento crítico, la identificación y la resolución de problemas, la elaboración de propuestas de soluciones alternativas, la toma de decisiones, el pensamiento creativo, la empatía y la asertividad, que permiten a los alumnos analizar los factores que influyen en su salud individual y colectiva, adquirir una cultura de prevención

y promoción de la salud y el desarrollo de valores para vivir en armonía con la sociedad y fortalecer su salud mental.

Se llevarán a cabo prácticas de laboratorio y ejercicios para desarrollar habilidades y destrezas de indagación científica, trabajo en equipo, fomento de valores, toma de decisiones y solución de problemas que le permitan poner en práctica lo aprendido.

Se pedirá a los alumnos diversas actividades que contribuyan a fortalecer sus conocimientos de una manera atractiva y didáctica como por ejemplo: elaboración de resúmenes, mapas mentales, cuadros comparativos, cuestionarios, dípticos, trípticos, comic, ensayos, relatorías, síntesis, presentaciones electrónicas, revistas digitales y mapas conceptuales, el uso del portafolios para ver los avances logrados en torno al cuidado de su salud, entre otros.

Se motivará a los alumnos para verificar lo aprendido a través de la investigación, al participar en proyectos institucionales como son Jóvenes Hacia la Investigación en Ciencias Experimentales, Congreso de las Ciencias, Feria de las Ciencias, Concursos Interpreparatorianos, entre otros.

Discusión grupal de creencias, mitos y realidades socioculturales, presentes en la familia y entre pares.

El abordaje de la anatomía y fisiología de los sistemas corporales debe ser integral, relacionada con los principales problemas de salud en México con fines preventivos.

VI. Sugerencias de evaluación del aprendizaje

La evaluación del aprendizaje debe ser integral, formativa, válida y confiable, fundamental para tomar decisiones a lo largo del proceso de aprendizaje, las cuales deben coadyuvar a fijar responsabilidades y establecer metas. Para ello, se han de definir claramente los criterios de cada instrumento de evaluación que se vaya a utilizar, como rúbricas, listas de cotejo, portafolios, autoevaluación, coevaluación, listas de observación roles de grupo y prácticas de laboratorio y determinar acciones que garanticen el desarrollo y fortalecimiento de habilidades para el mantenimiento de la salud y del autocuidado, así como actitudes en favor del bienestar físico emocional y social.

Se propone llevar al cabo las siguientes modalidades de evaluación:

- *Evaluación diagnóstica*: a través de situaciones vivenciales, cuestionarios y lluvia de ideas, detección de necesidades en función del contexto.

- *Evaluación de procesos o formativa*: utilizando el debate, el estudio de casos, las rúbricas y listas de cotejo, el portafolios, la autoevaluación y la coevaluación, así como listas de observación, roles de grupo y prácticas de laboratorio.
- *Evaluación sumativa o de productos*: utilizando carteles, reportes, videos, presentaciones electrónicas, presentaciones orales, sociodramas, modelaje, juego de roles y monografías, exámenes parciales, finales, de respuesta abierta, cerrada o de desarrollo.

Todas las actividades realizadas por el alumno serán consideradas para la evaluación final.

VII. Fuentes básicas

- Higashida, B. (2013). *Ciencias de la salud*. México: Interamericana.
- Netter, F. H. (2014). *Atlas of Human Anatomy: Including Student Consult Interactive*. 6th edition. Philadelphia: Saunder/Elsevier.
- Patton, K. T. & Thibodeau, G. (2018). *The Human Body and Health & Disease*. 7th edition. St. Louis, Missouri: Elsevier.
- Rosas Munive, M. (2013). *Educación para la salud*. México: Pearson.
- Saladin. K. S. (2015). *Anatomy & Phisicology. The Unity of form and Function*. 7th edition. New York: McGraw-Hill.
- Salas Cuevas C., Álvarez Arredondo L. (2008). *Educación para la salud*. México: Pearson.
- Sánchez Mora, M. (2009). *Educación para la salud, cuidado personal y bienestar social*. México: Santillana.
- Sociedad española de medicina del adolescente (SEMA). [online] Recuperado el 11 de abril de 2017, de <http://www.adolescenciasema.org>
- Tortora, G. J. & Derrickson, R. H. (2017). *Principles of Anatomy and Physiology*. 15th edition. USA: Wiley.
- UNAM-DGENP. *Educación para la salud*. [online] Recuperado el 11 de abril de 2017, de <http://www.edusalud.org.mx>
- Vargas Domínguez A., Palacios Álvarez A. (2010). *Educación para la salud*. México: Patria.

VIII. Fuentes complementarias

- CENSIDA. [online]. Recuperado el 11 de abril de 2017, de <http://www.gob.mx/censida>
- Donald, C. (2011). *Fundamentos de anatomía y fisiología*. México: CENGAGE.
- Fundación Mexicana para la Planificación Familiar, A. C. (Mexfam). [online]. Recuperado el 11 de abril de 2017, de www.mexfam.org.mx
- Fundación de Investigaciones Sociales, A. C. - Alcohol-Infórmate. [online]. Recuperado el 11 de abril de 2017, de alcoholinformate.org.mx

Grupo de Información de Reproducción Elegida (GIRE). [online]. Recuperado el 11 de abril de 2017, de www.gire.org.mx
Tórtora, A. (2012). *Principios de anatomía y fisiología*. México: Panamericana.