



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

DIPLOMADO VIDA SALUDABLE



Cuaderno de actividades
**Desarrollo humano integral
y cuidado de la salud**

Diplomado Vida Saludable

Módulo 1. Desarrollo humano integral y cuidado de la salud **Cuaderno de actividades**

Secretaría de Educación Pública

Delfina Gómez Álvarez

Subsecretaría de Educación Básica

Martha Velda Hernández Moreno

Unidad de Promoción de Equidad y Excelencia Educativa

Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos

Coordinación general

Erika Lucía Argáandar Carranza

Coordinación académica

Norma Sherezada Sosa Sánchez y Juan Carlos Martínez Jardón

Contenidos

Norma Sherezada Sosa Sánchez, Juan Carlos Martínez Jardón, Norma Xóchilth Patiño Alonso, María Isabel García Rivera y Yared Figueroa Ríos

El presente Módulo fue desarrollado con la asesoría y revisión técnica de la Secretaría de Salud, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud por Lucero Rodríguez Cabrera, Arlette Saavedra Romero y Marcos Reyes Díaz

Agradecemos las observaciones y recomendaciones de mejora de las maestras y los maestros de educación preescolar, primaria y secundaria, que participaron en la revisión de los materiales de este Diplomado

Diseño y coordinación editorial

Cherish Hernández Montoya

Apoyo editorial

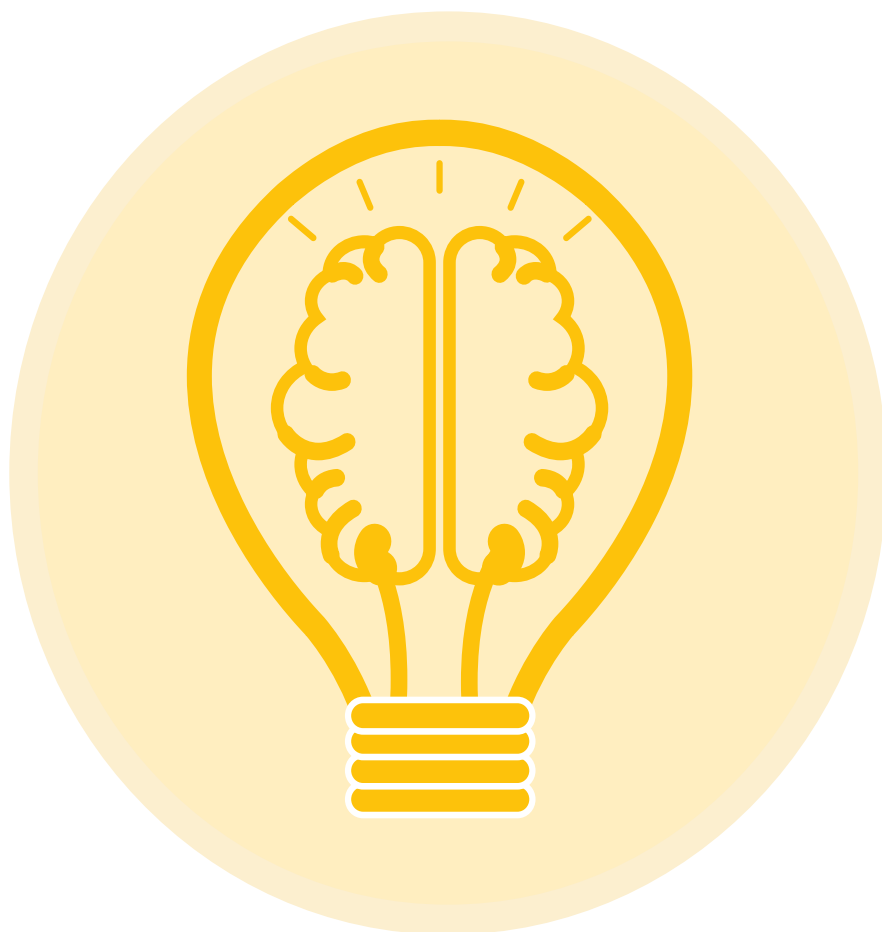
Irving Alegría Ramírez, Arely Hernández Ávila y Patricia Flores Espinoza

Primera edición Diplomado Vida Saludable 2021. Módulo 1 Desarrollo humano integral y cuidado de la salud. Cuaderno de actividades

D.R. © 2021. Secretaría de Educación Pública. Avenida Universidad no. 1200 Col. Xoco, 03330, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México

Hecho en México. Distribución gratuita





Presentación

En este primer módulo del Diplomado Vida Saludable, se llevará a cabo un proceso reflexivo que permita la apropiación del concepto de salud, así como la sensibilización acerca de los determinantes sociales y la influencia que ejerce la dimensión personal, emocional y la del ambiente. Con base en esto se realizarán ejercicios para tomar conciencia de las decisiones diarias que posibilitan la conformación de un estilo de vida saludable, desde el contexto y las condiciones particulares.

Objetivo

Que las maestras y los maestros se sensibilicen sobre la importancia de cuidar su salud, en el marco del desarrollo humano integral, a partir de la reflexión sobre la experiencia personal y los factores que influyen en la salud para tomar conciencia sobre la necesidad de modificar su comportamiento cotidiano, que impacte en el bienestar propio y de los demás.

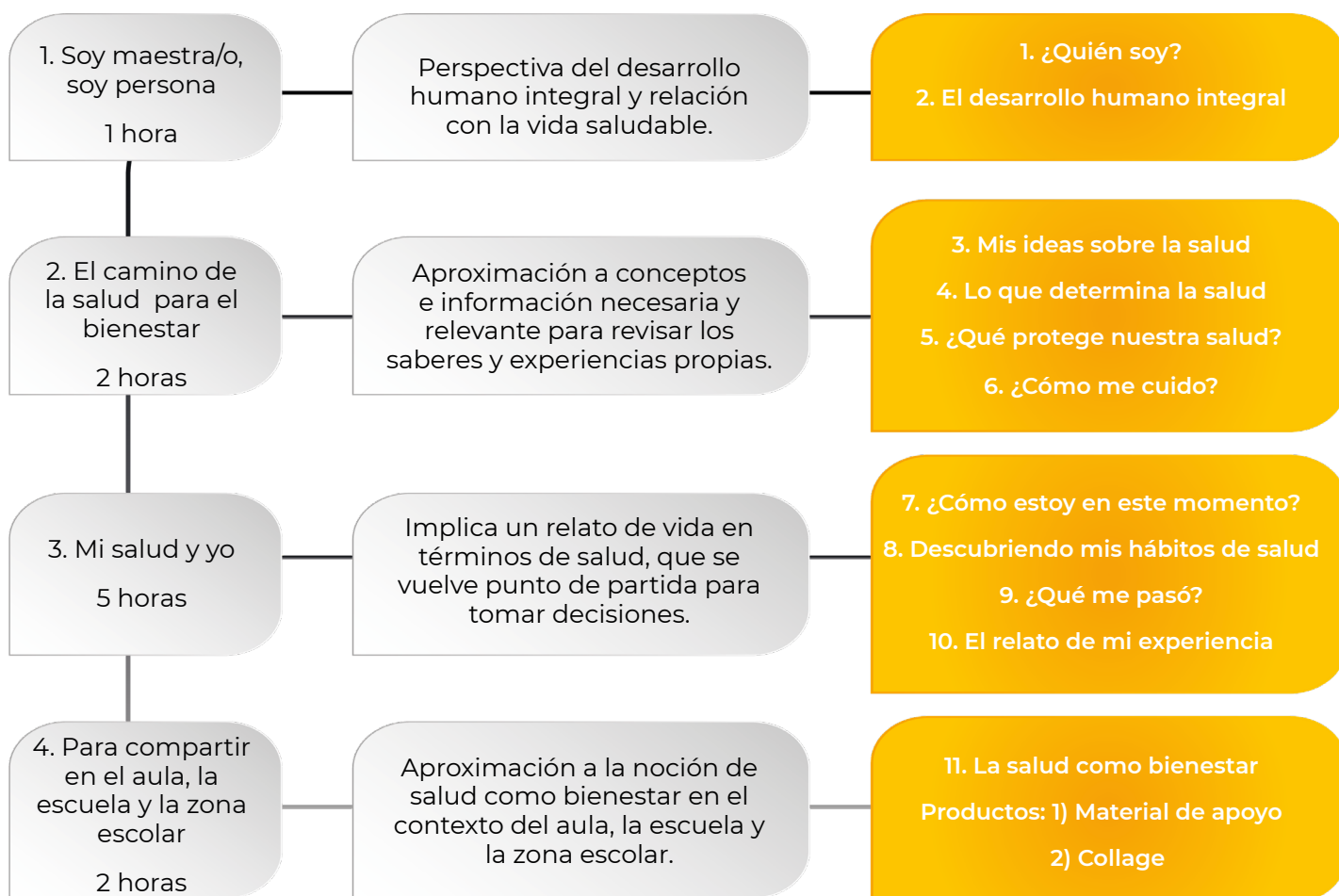
Duración: 10 horas

Estructura

Organizador

Contenido

Actividades



1. Soy maestra/o, soy persona

Toda acción humana parte de lo que somos como personas, por ello para iniciar este proceso de formación, te invitamos a pensar en ti, en lo que eres, en lo que te caracteriza, en cómo ha sido tu crecimiento personal hasta el día de hoy.

Actividad 1. ¿Quién soy?

Para orientar tus primeras reflexiones, considera los distintos ámbitos que te presentamos a continuación. Escribe en el espacio correspondiente las características que te representan de acuerdo a cada esfera. Háblanos de ti.

El diagrama consiste en un círculo central con un recorte en la parte superior que contiene el texto "Mi nombre:". Alrededor de este círculo central están distribuidos seis círculos más, cada uno con un título que representa una dimensión humana: "Cognitivo" (arriba), "Físico" (arriba derecha), "Emocional" (abajo derecha), "Cívico y moral" (abajo), "Interpersonal y social" (abajo izquierda) y "Estético y artístico" (arriba izquierda). Los círculos están diseñados con un efecto de pinceladas amarillas en sus bordes.



Antes que docente, eres persona. Como sabrás, cada persona está constituida por dimensiones como la cognitiva y la emocional, así mismo, se desenvuelve en

distintos ámbitos, como la familia y la sociedad. Pensar en ello, nos permite situarnos en la posibilidad de trabajar desde el desarrollo humano integral.

Actividad 2. El desarrollo humano integral

El desarrollo humano integral es un proceso inacabado en el ciclo de vida de las personas, en el que es posible ampliar las oportunidades a través de la expansión de las capacidades, del autoconocimiento y de la identificación de sus aspiraciones.

A continuación, te presentamos algunas características de la persona desde el enfoque del desarrollo humano integral (Lafarga, 2002 & Cuenca, 2014):

- abiertas al autoconocimiento, receptivas, en búsqueda de oportunidades y experiencias que aumenten significativamente los ámbitos de la propia conciencia;
- con autoestima y autovaloración, no sólo a niveles individuales y familiares, sino grupales, sociales y comunitarios;
- construyen relaciones interpersonales cercanas y afectivas, y son capaces de dialogar y negociar;
- eficientes en el trabajo;
- con sentido del humor;
- cuidan el desarrollo armónico del planeta y tienden a la trascendencia;
- disfrutan de manifestaciones estéticas y artísticas;
- fomentan su salud física y emocional prolongando su bienestar.

Con base en lo anterior, te invitamos a reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

¿Cuáles de las características mencionadas reconoces en ti?



¿Qué características agregarías que no están identificadas en el listado anterior?

¿Consideras que las características mencionadas arriba tienen relación con un estilo de vida saludable? ¿Por qué?

Como te habrás dado cuenta, este Diplomado es de gran valor e importancia porque tiene un enfoque de desarrollo humano integral que concibe a las personas como seres con la capacidad de movilizar potencialidades hacia el autocuidado físico y emocional, gestionar el conocimiento, vivenciar valores, ejercer derechos y obligaciones, construir relaciones sociales, positivas y colaborativas para con ello aumentar las opciones para tener una vida saludable, larga y de bienestar.

Tener la posibilidad de desarrollar un estilo de vida en el que sean prioritarios los hábitos saludables, trae consigo beneficios en el bienestar de las personas, en la salud física, social y mental.

A lo largo del desarrollo de este diplomado esperamos que puedas poner en marcha todas tus habilidades, conocimientos, entusiasmo y sobre todo, la convicción de que lo que realices te beneficiará a ti, a tu familia, colegas y demás personas a tu alrededor.

2. El camino de la salud para el bienestar

En la actualidad todas y todos tenemos un interés creciente en cuidar nuestra salud y cada vez hay mayor conciencia sobre el impacto de nuestros estilos de vida en la prevención de enfermedades, así como en la influencia que los cuidados personales tienen en la salud de las demás personas.

Generalmente, cuando hablamos de nuestra salud, nos referimos a la ausencia de enfermedad. La mayoría estamos acostumbrados a verla de esa manera. Incluso el famoso filósofo Schopenhauer tenía una idea así y lo demostró con su célebre frase “la salud no es todo, pero sin ella, lo demás es nada”, solo que él vivió hace 200 años, quizá hoy tendría una idea muy distinta.

Actividad 3. Mi idea sobre la salud

Vamos a revisar tus ideas sobre la salud. En el siguiente recuadro, anota lo que piensas acerca del tema.

Yo



A continuación, acude con los miembros de tu familia, pregúntales sobre sus ideas sobre la salud, después anótalas en el cuadro correspondiente. Haz lo mismo con algunas amistades y colegas, y escribe sus respuestas.

Mi familia



Mis amistades

Mis colegas



¿Qué aspectos consideraste?

¿Mencionaste alguna enfermedad?, ¿cuál?

¿Qué ideas se relacionan con el cuidado y promoción de la salud?

¿Qué ideas se relacionan con la prevención de enfermedades?

¿Qué ideas mencionaron tus familiares, amistades y/o colegas?

¿Qué ideas son compartidas entre tú y tu familia, amistades o colegas?

Muchas personas relacionan la salud con la enfermedad. Esto ocurre porque en nuestra sociedad está muy arraigada la asociación entre ambos conceptos. Sin embargo, hay otra mirada que nos permite relacionar la salud con nuestra experiencia de vida, de manera dinámica, en la que deja de ser un objetivo para convertirse en un medio que nos ayuda a desarrollarnos y disfrutar de la vida. Algunas ideas fuerza de esta perspectiva son:

Una manera integral de ver la salud implica el encuentro entre lo personal, lo social, lo público y lo privado e integra los recursos sociales y personales.

Pensar la salud como un estado de bienestar físico, mental y social, que es la definición aceptada y difundida por los organismos nacionales e internacionales.

El concepto de salud como bienestar trasciende la idea de forma de vida sana.

Para alcanzar el bienestar se requiere identificar y realizar aspiraciones, satisfacer necesidades, aprender a cambiar y desarrollar la capacidad de adaptarse al medio ambiente.

El significado y la idea personal que tenemos sobre la salud, el autocuidado y el cuidado de las demás personas, es el punto de partida que nos hace actuar frente a situaciones cotidianas relacionadas con este tema, tanto en la escuela, en la casa y demás situaciones o contextos de convivencia social.

De acuerdo con lo anterior, reflexiona sobre las diferencias de ambas formas de pensar la salud: como ausencia de enfermedad o como estado de bienestar, y con base en ello, responde a detalle las siguientes preguntas.

¿Qué diferencia habría en tus decisiones si pensaras en la salud como estado de bienestar?



¿Qué diferencia habría en tus decisiones si pensaras la salud como ausencia de enfermedad?

El cuidado de nuestra salud se ve influido por cómo la concebimos: pensarla de una u otra forma tiene que ver en cómo interpretamos las causas que la afectan, el impacto de las enfermedades en nuestra vida y las acciones que implementamos para protegerla y preservarla. Identificar la salud como un estado de bienestar que incide en el desarrollo integral, invita a dejar de pensar únicamente en evitar la enfermedad, y abre la posibilidad de reconocer la responsabilidad de tomar decisiones e implementar acciones dirigidas a mejorar nuestras condiciones actuales y futuras, en todos los ámbitos de la vida personal y social.



¿Sabías qué?

Cuanto más tiempo estés en posición sentada, más se perturbará tu cuerpo.

El cuerpo humano está diseñado para moverse, tenemos más de 360 articulaciones y unos 700 músculos esqueléticos que nos permiten movernos fácil y fluidamente. Aunque nuestro estilo de vida nos hace sentarnos más de lo que nos movemos, nuestro cuerpo no está pensado para una existencia tan sedentaria.

Actividad 4. Lo que determina la salud

El entorno, el medio ambiente, algunas características de tu organismo, tu etapa de desarrollo y tu herencia genética, influyen en tu estado de salud sin que te des cuenta de forma inmediata. A estos factores les podemos llamar determinantes de la salud.

Los determinantes de la salud se definen como las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana (OPS/OMS, s.f.); incluyen factores personales, sociales, económicos y ambientales los cuales están interrelacionados unos con otros y que, combinados, crean las condiciones de vida que impactan en la salud de las personas (OMS, 1998).

Reconocer que existen condiciones que determinan la salud es importante porque permite incrementar el control que tenemos de las cosas que están a nuestro alcance, así como identificar las que corresponde a otras instancias. Cuando una persona se enferma, la visión desde los determinantes permite reconocer la causa inmediata del motivo de esa enfermedad, así como las condiciones que permitieron que ocurriera, como el sexo, defensas bajas, desnutrición u obesidad, edad, predisposición genética, acceso a información, acceso a servicios de salud, ingresos económicos, entre otros. Conocer todo esto permite identificar el momento y las acciones de prevención que se deben generar y con ellos promover el desarrollo humano integral.

Los determinantes de la salud se agrupan en cuatro grandes dimensiones de la realidad: medio ambiente, biología humana, estilos de vida y servicios de atención (Galli, Pagés & Swieszkowski, 2017).

1. Medio ambiente. Influye en el entorno de las personas, comprende tanto el ambiente natural como el entorno social y considera factores que te afectan y en los que tienes poco o ningún control. Por ejemplo, no está en tus manos el control de los peligros para tu salud si llegan a tu mesa alimentos contaminados y con exceso de químicos o el manejo de los desechos del puesto de tacos de la esquina al que vas los viernes. Tampoco te das cuenta de cómo diariamente tu salud mental se puede ver afectada por los ruidos de las construcciones o del transporte, relacionados con los cambios que produce el aumento de la población.

Hay efectos de la contaminación del aire sobre la salud que se reflejan de manera inmediata, como la inflamación de las vías respiratorias, y en otros casos, podrían pasar largos periodos en manifestarse, como con el cáncer pulmonar.

Asimismo, cuando viajas en el transporte público, puede haber personas que no utilizan el estornudo de etiqueta (usando el ángulo interno del brazo), o al compartir el sanitario en tu área de trabajo, te habrás dado cuenta que algunas personas no mantienen hábitos de higiene adecuados en los espacios comunes. Así, los hábitos de salud o la falta de los mismos en las personas que nos rodean, pueden impactar también en nuestra salud.

2. Biología humana. Se considera la edad y la herencia genética porque influyen en el desarrollo de ciertos padecimientos. Quizá en tu familia, al alcanzar cierta edad se empieza a manifestar una determinada enfermedad, como puede ser la hipertensión, que es una condición que se ha vuelto predominante en México. No tenemos influencia en la herencia, ni podemos detener el paso de la edad, pero sí está a nuestro alcance modificar nuestros estilos de vida para mitigar, y en ocasiones prevenir el desarrollo de enfermedades.

3. Estilos de vida. Es la dimensión en la que tenemos control porque está en nuestras manos tomar decisiones que favorezcan la salud, por ejemplo, tú decides si usas transporte o caminas, cuando la distancia lo permite, o si bebes agua simple o una bebida azucarada, si manejas tu enojo o te lo guardas.

4. Servicios de atención. Nuestra salud también se ve influida por los servicios de atención que comprende la práctica de la medicina y la enfermería, los hospitales, las residencias de adultos mayores, los medicamentos, los servicios públicos de atención de salud, las ambulancias y otros servicios sanitarios a los que las personas tenemos acceso de manera diferenciada.

Con base en la información anterior y el siguiente video, completa el esquema con tres ejemplos en cada uno de los determinantes de la salud: medio ambiente, biología humana, estilos de vida y servicios de atención.



Como pudiste identificar, en el estilo de vida se encuentran los factores que dependen más directamente de ti. Sin embargo, en el medio ambiente se hallan otros cuya modificación requiere generar acciones que involucren a la comunidad o a grupos más amplios. Dentro de estas acciones, resultan relevantes aquellas que se implementan al interior de las escuelas. Como docente, conoces la influencia que tienes sobre el alumnado y la comunidad, al ser un agente de cambio social, por lo que puedes generar acciones que promuevan la identificación y modificación de algunos determinantes de la salud en tu comunidad escolar.

Actividad 5. ¿Qué protege nuestra salud?

Existen factores relacionados con aspectos psicológicos, sociales y conductuales, que protegen nuestra salud, estos son detectables en una persona, familia, grupo o comunidad y favorecen el mantenimiento o la recuperación de la salud, contrarrestando los posibles efectos de algunos determinantes o hábitos poco saludables. Algunos ejemplos de factores protectores son los siguientes:

- Tener visión positiva de la vida con metas y propósitos.
- Contar con estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades.
- Reconocer los aspectos sobre los que se tiene y no control.
- Identificar y expresar de manera adecuada las propias emociones.
- Visitas periódicas de medicina preventiva (dental, mental, otras).
- Realizar actividad física o practicar ejercicio o deporte.
- Dormir entre 7 y 9 horas para lograr un descanso adecuado.
- Manejar las emociones y control de estrés.
- Ahorrar y contar con educación financiera.
- Disfrutar del tiempo de ocio y vacaciones, etcétera.
- Reconocer síntomas de antecedentes familiares y actuar preventivamente.
- Practicar la higiene personal y en el hogar.
- Mantener una buena comunicación con la familia.
- Monitorear la salud de la familia (evitar la automedicación).
- Relacionarse afectivamente con personas que brinden respeto.
- Integrarse a grupos que aporten al crecimiento personal.
- Permanecer activo en el espacio laboral.
- Acciones para evitar los efectos de la contaminación ambiental.
- Practicar sexo seguro y sexo protegido.
- No fumar.
- Moderar o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas.
- No consumir drogas.

En el siguiente esquema, ordena los factores protectores de acuerdo a la prioridad que consideras que se les debería dar.



**Máxima
prioridad**



**Mediana
prioridad**



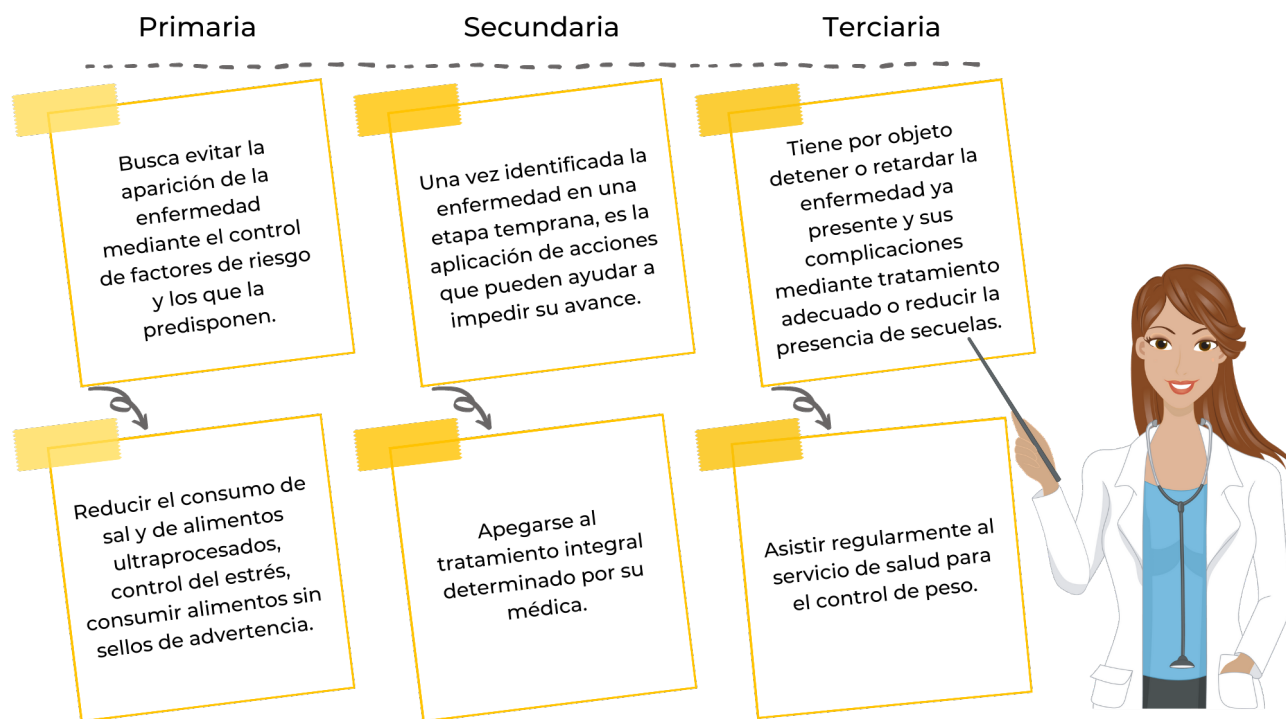
**Baja
prioridad**

Actividad 6. ¿Cómo me cuido?

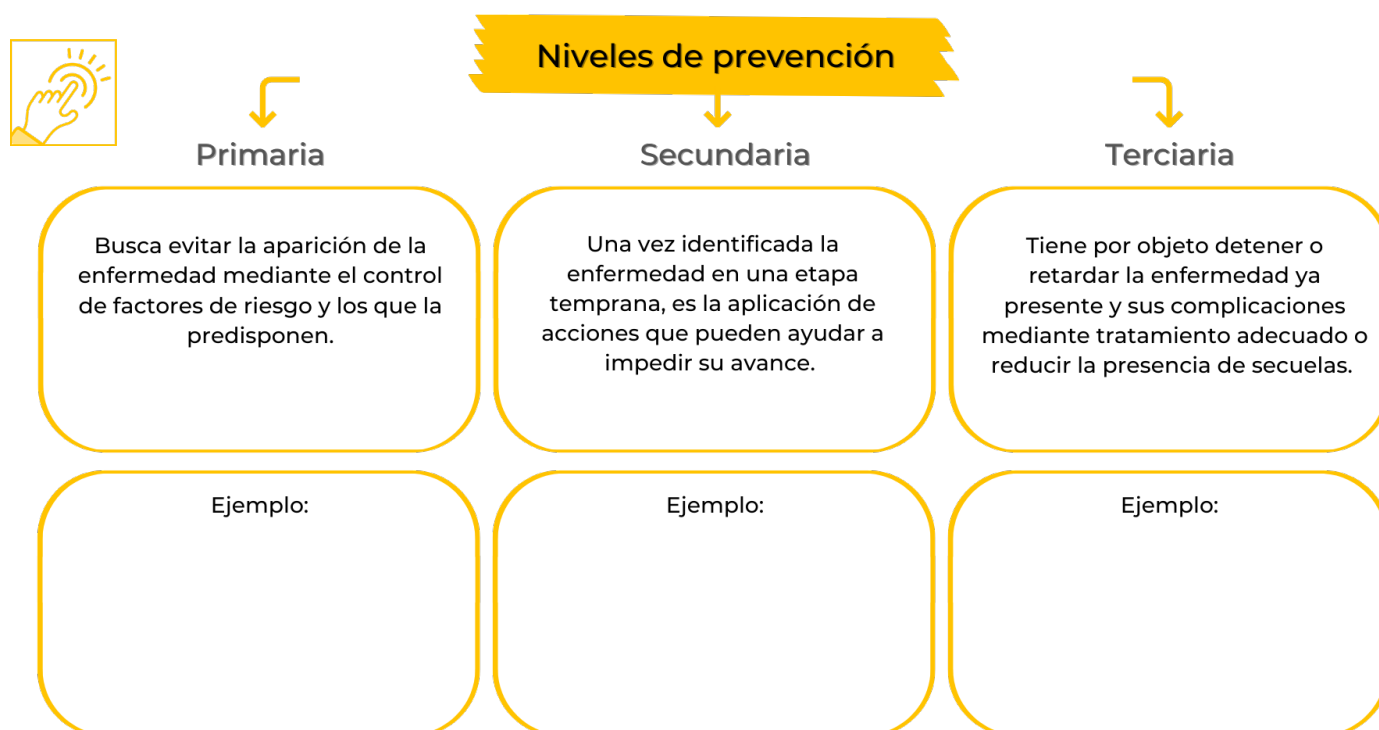
La promoción de la salud es un proceso que permite a las personas tener control sobre su salud a través de identificar los determinantes que hacen posible mantenerla o que la afectan. Esto permite desarrollar acciones que lleven a generar capacidades para fortalecerlos o afrontarlos, así como incluir otras dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas con el fin de mitigar su impacto.

La prevención se refiere a la aplicación de medidas para evitar la enfermedad, detener su avance o atenuar sus consecuencias. Desde los servicios de salud se realizan acciones de prevención considerando los factores de riesgo a los que están expuestos los individuos, un ejemplo es la vacunación. Aunque a nivel personal, cada quien elige e implementa las acciones de prevención necesarias para su bienestar, obtenemos mejores resultados y mayor efectividad si actuamos de forma colectiva.

Existen diferentes niveles de prevención que guían las acciones que a nivel personal podemos implementar. Observa su gradualidad en el siguiente gráfico en el que se retoma como ejemplo la obesidad:



Ahora agrega un ejemplo de alguna enfermedad que te resulte familiar:



Reflexiona sobre las acciones de prevención que pueden evitar la aparición de enfermedades o la detección oportuna de éstas, ¿cuáles realizas?, ¿cuáles promueves en casa?, ¿cuáles impulsas con tus estudiantes o colegas?

Recuerda que tomar conciencia de nuestros actos es parte del proceso para asumir un control más claro sobre nuestra conducta. Por ello, es útil reflexionar e identificar las posibles consecuencias de las acciones que, siendo benéficas, no realizamos. Destina un momento para pensar en los efectos que tiene la omisión de estas acciones, ya sea con tu propia salud o en la de tus familiares, colegas o amistades.

Como verás la salud puede ser descrita como una construcción del orden social, histórico, subjetivo y está determinada por factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, medioambientales, políticos y culturales; es un derecho humano fundamental que debe ser protegido y garantizado por el Estado y cuidado por la sociedad en su conjunto (OPS/OMS, 2018).

Hasta aquí, hemos analizado conceptos asociados a la salud, como los determinantes, factores protectores, prevención y promoción, en el marco del desarrollo humano integral. Ahora, te proponemos dar un paso más y tener un encuentro con tu salud. ¡Sigamos!



¡Moverse en casa, es posible!

Una manera de mantener el cuerpo activo es caminar.

Esta actividad genera múltiples beneficios como fortalecer las piernas, activar el metabolismo, etc.

Este es el momento para hacerlo caminando dentro del lugar en el que estás, puedes recorrer el perímetro o ir de una habitación a otra a paso moderado.

Si lo deseas, invita a alguien a caminar contigo, puede convertirse también en un momento para una buena charla o hacerlo en silencio. Tú decides.

¡Sigue sumando acciones como esta para moverte hacia una vida activa!

¡Así de fácil es moverte!



3. Mi salud y yo

En esta sección te invitamos a profundizar en el reconocimiento de tus hábitos a través de un ejercicio de introspección que te permitirá identificar dónde estás en este momento, qué estás haciendo por tu salud y cómo te sientes. Como resultado de este proceso tendrás una primera visualización con el fin de que valores: ¿sería bueno conservar algún hábito (cuál)? ¿quiero modificar algo (qué)?, ¿con qué fortalezas y apoyos cuento para hacerlo? (cómo)?

Actividad 7. ¿Cómo estoy en este momento?

Antes de comenzar, te invitamos a hacer un breve ejercicio para mirarte e identificar cómo estás, desde una mirada integral de bienestar, pues rara vez hacemos una pausa en nuestro camino con la intención de identificar cómo nos encontramos de salud y mucho menos, para expresarlo o comentarlo, excepto cuando aparece un síntoma de malestar. Hacerlo nos ayuda a conocernos mejor, a tomar decisiones

asertivas, a mejorar la manera en la que establecemos relaciones interpersonales, a compartir conocimiento y experiencias, entre otras cosas.

Busca un lugar tranquilo, cómodo, donde haya el menor número de distracciones para que te concentres en ti y en cómo estás en estos momentos. Realiza el ejercicio del siguiente video:

Te invitamos a incorporar en tu estilo de vida la revisión de tus emociones y pensamientos, hacerlo traerá beneficios a tu salud.

Actividad 8. Descubriendo mis hábitos de salud

¿Te has dado cuenta que muchas veces esperamos hasta que se presente una situación crítica para decidir hacer un cambio y modificar actitudes, conductas y la forma en que nos percibimos? Por ejemplo, una persona que consume alimentos altamente calóricos, posiblemente identifique que necesita hacer un cambio hacia el consumo de alimentos más sanos y frescos, hasta que presenta consecuencias derivadas de sus hábitos alimenticios.

En este mismo contexto, si identificas los posibles efectos de tus hábitos que en un futuro te podrían impedir disfrutar de tu familia, realizar las actividades laborales, salir de vacaciones, moverte libremente o comer lo que te gusta, desde ahora puedes tomar la decisión de desarrollar hábitos saludables.

Los hábitos son conductas relacionadas entre sí, que se realizan de forma automática, no intencional y están arraigados en el inventario de comportamientos de las personas. Se pueden modificar debido a las necesidades y características propias de las etapas del desarrollo humano (Prochaska & DiClemente, 1982). Decidimos cambiar de hábitos cuando experimentamos nuevas situaciones que nos plantean un reto o que nos llevan a establecer nuevos objetivos, o cuando los actuales nos afectan de manera negativa. En este sentido, podemos decir que los

hábitos saludables son aquellas conductas que consideramos como propias y que inciden de forma positiva en nuestra salud física y mental, así como en nuestro desarrollo e interacción social.

Para acompañarte en el descubrimiento de tus hábitos en relación a tu salud, a continuación, te invitamos a revisar aquellas experiencias que forman parte de ti y que has construido a lo largo de tu vida, en compañía de tu familia y/o personas cercanas.

Empieza por identificar los hábitos de salud que actualmente llevas a cabo, piensa en todas esas actividades que realizas diariamente y que tienen que ver con la forma como te alimentas, si te ejercitas o no, el tiempo que duermes, tu descanso, la higiene de tu cuerpo, etc. Completa las siguientes frases con la finalidad de recuperar las prácticas que realizas diariamente relacionadas con tus hábitos de salud. Toma el tiempo que necesites.



- Lo primero que hago al despertar es...
- Antes de desayunar yo...
- Normalmente desayuno a las...
- Generalmente desayuno alimentos como...
- Después del desayuno hago...
- Normalmente, mi hora de comida es a las...
- Realizo actividad física cuando...
- El número de horas que duermo es...
- Antes de dormir hago...
- Acostumbro mi baño a las ...
- La limpieza de mi ropa se hace cada _____ días
- Suelo comprar la despensa y la comida en...

La comida en casa es preparada por....

El tiempo que destino para comer es...

Mi comida favorita es....

En las fiestas me gusta comer....

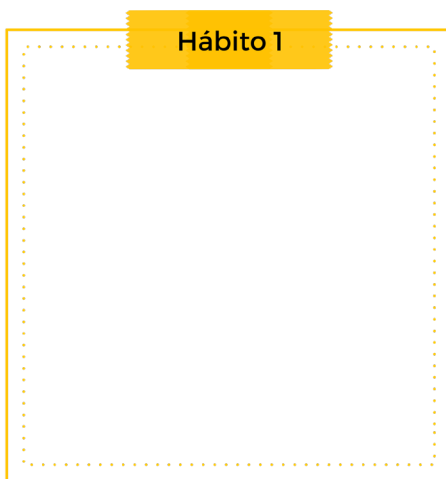
Las cosas que disfruto hacer son...

Uso mi tiempo libre para...

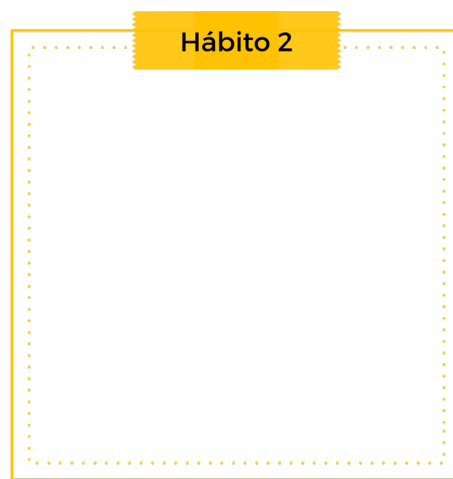
● Cuando siento enojo o estrés, normalmente yo...

Para avanzar en reconocer tus hábitos con mayor profundidad, te invitamos a que identifiques y coloques en el siguiente esquema, dos hábitos saludables. Selecciona aquellos que te resulten más significativos para poder indagar cómo llegaste a ellos y qué significado tienen en tu vida presente.

Hábito 1



Hábito 2



A continuación, te pedimos hacer un ejercicio mental que te lleve a viajar por tu pasado, en tu trayecto de vida, para que recuerdes y analices esos hábitos. Ahora, identifica algunos aspectos interesantes sobre ellos, por ejemplo, de quién los aprendiste, bajo qué circunstancias o cuándo los adquiriste. Ve poco a poco, recuerda que esta es una actividad personal y puedes ir al ritmo que mejor se te ajuste.

Busca un lugar cómodo, de preferencia sin distracciones. Analiza el primer hábito que elegiste, recuerda por qué forma parte de tu vida, ¿te es significativo?, ¿podría tener que ver con un beneficio en tu salud o estar asociado con algún malestar? Anota en el siguiente esquema las ideas que vienen a tu mente a partir de lo que seleccionaste:

Tengo el hábito de:



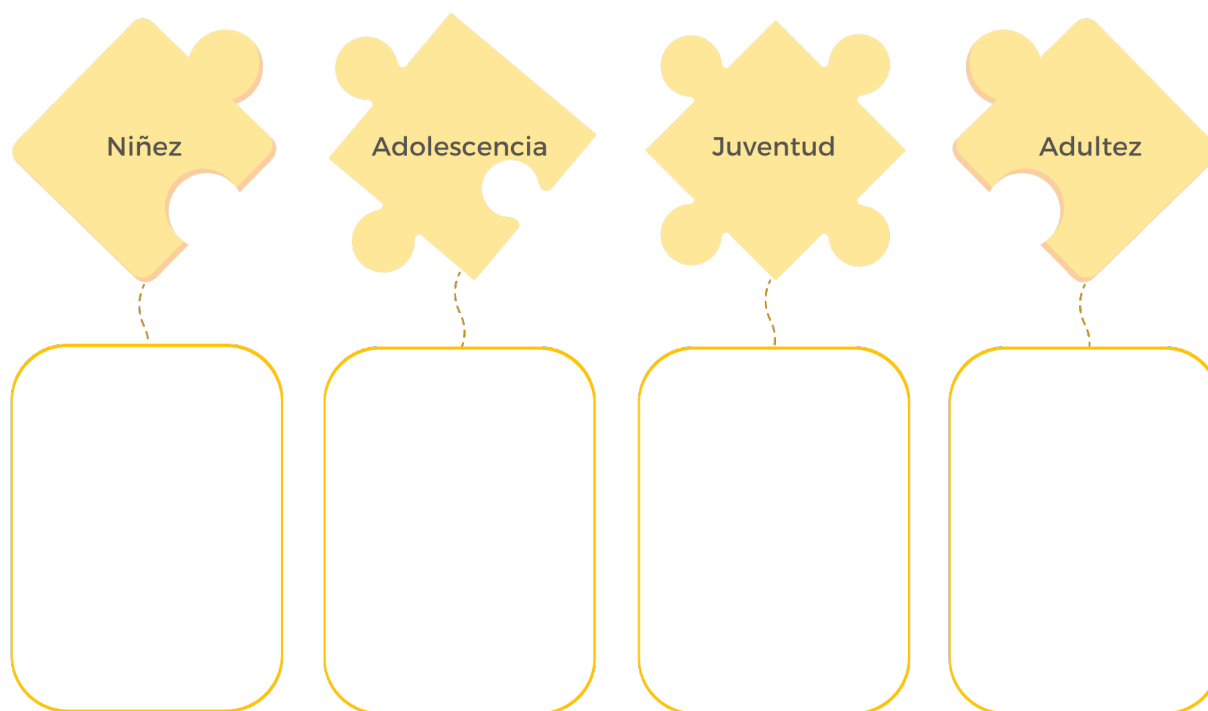
¿Cómo lo aprendiste (lo observaste, lo imitaste, te dieron instrucciones sobre cómo llevarlo a cabo)? ¿Quién te lo enseñó? ¿Qué personas cercanas a ti practicaban ese hábito?

¿En dónde lo aprendiste (casa, escuela, con amistades, etcétera)? ¿Cómo era tu entorno? ¿Qué cosas te lo facilitaron? ¿Cómo era tu contexto en ese momento?

¿Cómo has continuado con la práctica de ese hábito hasta ahora? ¿Lo modificaste en algo o lo practicas tal cual lo aprendiste?

¿Hubo alguna situación que relaciones con la adquisición de ese hábito en particular (un accidente, una enfermedad, un suceso familiar o comunitario)?

Ahora, recuerda una etapa de tu vida que te parezca significativa y sigue anotando todo lo que te sea posible y puedas relacionar con el aprendizaje de los hábitos que elegiste. Visualiza si lo aprendiste o modificaste en tu juventud o vida adulta y si hubo alguna situación que relacionas con la adquisición de ese hábito en particular.



Una vez finalizado el ejercicio del primer hábito, toma un cuaderno y realízalo con el otro. Al terminar, vuelve a centrarte en el momento actual y revisa las notas que elaboraste. ¿Qué identificas? ¿Hay coincidencias o diferencias en cómo los adquiriste?

Aún cuando los hábitos se desarrollan fundamentalmente desde la niñez, no siempre es así, ya que, como seres cambiantes y dinámicos, estamos aprendiendo constantemente y modificando nuestro actuar.

Haz clic en el siguiente video

Como viste, esa relación no te dejará nada bueno. Libérate de tu silla por lo menos cada 2 horas. Camina alrededor del comedor o a la sala durante 10 minutos, puedes hacerlos levantando tus brazos mientras lo haces.
¡Dile no a la Silla!

Sigue sumando acciones como esta para moverte hacia una vida activa.



Actividad 9. ¿Qué me pasó?

Como ya revisamos, los determinantes de la salud nos ayudan a conocer los múltiples factores que intervienen para que desarrollemos alguna enfermedad. Lo relevante de conocerlos es distinguir los que pueden estar bajo nuestro control.

A continuación, identifica algunos aspectos en tu propio estilo de vida. Para hacerlo, recuerda alguna situación significativa relacionada con un momento de enfermedad, por ejemplo: vivir con diabetes o hipertensión, tener una gripe que se complicó, presentar una crisis emocional relacionada con el estrés, etcétera. Te invitamos a responder las siguientes preguntas, a partir de reconstruir mentalmente cómo la viviste:

¿Qué la ocasionó?



¿Cómo fue el tratamiento y cuánto tiempo tardaste en recuperarte?

¿Llevaste a cabo acciones en tu estilo de vida que atenuaran los efectos de los determinantes ajenos a tu voluntad?

¿Cómo impactó en tu vida diaria y en la de quienes te rodean?

¿Consideras que algún determinante influyó en que enfermaras?

Ahora, clasifica tus respuestas de acuerdo a los determinantes de la salud en el esquema siguiente:



Después del recorrido hecho hasta este momento, va quedando cada vez más claro que nuestras acciones y decisiones pueden proteger o poner en riesgo nuestra salud.

Como hemos dicho antes, los factores de riesgo son determinantes para aumentar la probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Entre ellos se encuentra la mala alimentación, la falta de actividad física, la falta de higiene y el consumo de sustancias tóxicas y adictivas. Por otro lado, los factores protectores son condiciones

que disminuyen el riesgo y mejoran nuestra resistencia a las enfermedades. Por ejemplo, comer saludable, tomar agua simple, dormir suficiente. Sin embargo, cada persona lleva a cabo diferentes y específicas formas de cuidado, y en tu caso, ¿qué haces para protegerte y fomentar tu salud?

Ahora, reflexiona por un momento: ¿existen algunos factores de protección que hace falta incorporar en mi vida?, ¿por qué? Sincérate en tus respuestas, recuerda que eres un ser en constante cambio y que puedes continuar con tu crecimiento personal, a través del reconocimiento de lo que te falta por hacer, pero que puedes empezar a ponerlo en práctica.

El propósito del siguiente esquema es ayudarte a organizar las ideas que resulten de tu reflexión:

Factores protectores	Lo llevo a cabo en mi vida cuando...	Lo que me impide llevarlo a cabo es...



Identificar las cosas que te impiden cuidarte te ayudará a determinar en qué aspectos es prioritario poner especial atención, ya que ahí podrían estar ocultas algunas barreras internas que quizá obstaculizarían futuros esfuerzos por modificar tus hábitos.

Actividad 10. El relato de mi experiencia

Para finalizar este Módulo, te invitamos a elaborar un relato escrito en el que realices una valoración sobre tu estado de salud actual, para lo cual puedes hacer uso de las actividades realizadas anteriormente y retomar la reflexión que te dejó cada una de ellas.

Busca un lugar cómodo donde haya mínimas interrupciones y toma lápiz y papel. Si te resulta más fácil elaborar tu relato hablado puedes hacer una grabación de audio o video, la idea central es lograr una narración sobre tu experiencia de la forma más cómoda y conveniente para ti.

Recuerda que este relato es para ti, por lo que te invitamos a identificar los aspectos positivos de tu estilo de vida, así como aquellos que puedas considerar poco benéficos para tu salud. Sé amable contigo si reconoces algunas prácticas que consideres poco deseables, recuerda que te encuentras en el camino de revisar y reconocer todos los aspectos de tu vida que impactan en tu salud. Los cambios se generan poco a poco, de adentro hacia afuera, e impactan posteriormente en nuestro entorno.

Inicia tu relato describiendo tu estado de salud actual, si tienes alguna enfermedad, o un malestar, o si no presentas síntoma alguno. Recuerda que es importante tomar en cuenta tu salud mental, tus niveles de estrés y el manejo de tus emociones.

Recuerda abordar detalladamente qué hábitos de alimentación tienes, cómo son tus hábitos de higiene y si haces alguna actividad física, ejercicio o deporte.

Es importante identificar si asocias algún suceso o evento extraordinario con la adquisición de alguno de tus hábitos de salud, por ejemplo, alguna enfermedad que presentaste o de una persona cercana, o tal vez un cambio asociado con alguna etapa de la vida: el paso a la adolescencia, el paso a la adultez, tener descendencia, etcétera. Describe a detalle, cómo fue el proceso de aprendizaje de tus hábitos, quién te los inculcó, cómo y cuándo fue.

Toma en cuenta también aquellos hábitos que consideras no son benéficos para tu salud y que representan un factor de riesgo, explica cómo consideras que te afectan, cómo los aprendiste, desde cuándo están presentes en tu vida, cómo te hacen sentir.

Piensa en los ámbitos que pueden ser determinantes para tu salud: ¿sabes si existe alguna predisposición genética en tu familia respecto a una enfermedad?, ¿tienes acceso a servicios de salud y a medicinas?, identifica cómo afectan a tu salud los factores ambientales, y describe qué de tu estilo de vida puede atenuar o incrementar el efecto de estos determinantes.

Relato de mi experiencia



Una vez finalizado el ejercicio, lee o escucha tu relato de salud y complementalo respondiendo lo siguiente:

- ¿Qué es lo que más te gusta de este relato sobre ti?
- ¿Qué hábitos consideras que promueven tu salud?
- ¿Qué hábitos consideras necesario reforzar o cambiar?
- ¿Qué acciones tendrías que llevar a cabo para lograrlo?
- ¿Qué necesitas para llevar a cabo esas acciones?
- ¿Con qué fortalezas personales cuentas para lograrlo?
- ¿Con qué apoyos cuentas para lograrlo?

En el ejercicio anterior has elaborado una historia personal sobre tus hábitos de salud. Es un valioso punto de partida que conlleva la reflexión y la creatividad para generar, por ti mismo/a y a tu medida, un proceso de cambio de hábitos que te conduzca a disfrutar de una vida más saludable.

4. Para compartir en el aula, la escuela y la zona escolar

A lo largo de este Módulo te sensibilizaste sobre la importancia de cuidar tu salud en el marco del desarrollo humano integral, logrando establecer contacto contigo misma/o, reflexionando sobre tu experiencia e identificando los hábitos que forman parte de tu estilo de vida. Ahora te invitamos a poner en práctica lo aprendido y compartir con el personal de zona, de escuela o con tus alumnas y alumnos, según sea el caso, para así fomentar la formación integral de todas y todos.

Actividad 11. La salud como bienestar

Esta actividad tiene como propósito compartir con tus estudiantes y/o colegas la perspectiva de la salud desde una mirada integral, por tanto, es importante dar a conocer a los demás esta perspectiva, la identificación de los determinantes, así como los factores que contribuyen para lograrlo. ¡Comencemos!

Elabora un material gráfico en el que expreses el tema de la salud como bienestar. Empieza por recuperar las ideas principales del Módulo, a partir de lo que consideres más relevante y acorde a tu contexto.



Elige la forma de presentar las ideas utilizando apoyos visuales elaborados en el formato que mejor se ajuste a tus posibilidades y a las condiciones de trabajo presencial o en línea, según corresponda.

Programa una asesoría sobre Vida Saludable con tus colegas de zona/escuela (puede ser un espacio en el CTE o en la junta técnica) o con tus alumnas y alumnos, en el que les expliques la perspectiva de la salud como bienestar, desde la mirada del desarrollo humano integral.

Una vez explicado el tema, solicítales que elaboren una expresión gráfica en la que representen su idea de salud como bienestar. Pídeles que utilicen los materiales que tengan disponibles, de ser posible, que sean reutilizables. Una vez terminado su trabajo, solicita a 2 o 3 participantes que tomen la palabra y lo comenten. Al finalizar la actividad toma una fotografía, una captura de pantalla o solicita una evidencia gráfica de su trabajo, y con ese material elabora un collage. Ten presente que eres un agente de cambio, tus palabras cuentan y tu ejemplo tiene enorme influencia en los demás.

Si eres docente, realiza las adecuaciones necesarias a la actividad, con apego al Plan y Programa vigente, tomando en cuenta el nivel educativo en el que impartes clases, la etapa del desarrollo del alumnado, el contexto, las características y necesidades de la población con que trabajas, recuerda que la participación activa de las familias del alumnado enriquece el trabajo colaborativo, por lo que es importante involucrarles en el desarrollo de la actividad. ¡Nadie conoce mejor que tú a la comunidad escolar con la que laboras!

Comunidad de aprendizaje

Recuerda integrar un portafolio de evidencias y hacerlo llegar al responsable de Formación Continua de tu entidad para que puedas compartir tu trabajo con las maestras y maestros de tu estado.

Una alternativa para llegar a más personas es a través de la Sala de Maestras y Maestros, espacio creado para ti por la Dirección General de Formación Docente a Docentes y Directivos. ¿Te imaginas que tus productos se publiquen en este portal y que sean conocidos a nivel nacional?

Tu trabajo vale y cuenta

Para obtener la constancia de este Módulo, te pedimos envíes los productos de la Actividad 11 a la cuenta de correo que te indique el responsable de Formación Continua de tu entidad: 1) Material de apoyo y 2) Collage.

Los datos que deberás tener a la mano para compartir tu trabajo son los siguientes: CURP, entidad, función, nombre completo, sexo, nivel educativo y grado, así como el archivo de los productos con título.

Recuerda que, al completar los diez productos elaborados a lo largo de los módulos, obtendrás tu constancia de acreditación del Diplomado Vida Saludable.

Para seguir adelante

Con este módulo introductorio hemos querido guiarte por un proceso de reconocimiento de tu propio estado de salud y de los aspectos que influyen en el mismo. En este sentido, es una invitación y propuesta para acompañarte en un proceso de aprendizaje que pueda apoyarte a transitar hacia una vida más

saludable, desde tu propia experiencia, contexto y necesidades, que impacte con resultados positivos en las demás áreas de tu vida.

Tú decides si deseas hacer un cambio en tu estilo de vida y de no desearlo en este momento, entendemos que todas y todos transitamos a nuestro propio ritmo y circunstancias por el crecimiento personal. Te invitamos a seguir explorando los siguientes módulos de este Diplomado, ya que en este punto al término del Módulo 1, ya no eres la misma persona que lo inició, eso es crecimiento y nos da mucho gusto tu avance.

¡Te esperamos en el siguiente módulo!

- Centro Nacional de las Artes. (2020, 03 de julio). ¿Cómo me siento hoy? Manejo del estrés. Control y liberación. [video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=21_M2umRx7M
- Cuenca, M. (2014). Ocio valioso. Universidad de Deusto.
https://www.academia.edu/29798750/DeustoDigital_Ocio_valioso
- Galli, A., Pagés, H. & Swieszkowski, S. (2017). Residencias de cardiología. Contenidos transversales. Factores determinantes de la salud. Sociedad Argentina de Cardiología
<https://docplayer.es/84639503-Factores-determinantes-de-la-salud.html>
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2018). Guía para el cuidado de la Salud. Hombres de 20 a 59 años.
http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/hombres/Guia_hombres_intro.pdf
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2018). Guía para el cuidado de la Salud. Mujeres de 20 a 59 años.
http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/mujeres/Guia_mujeres_intro.pdf
- Lafarga, J. (2002). El psicólogo que México (y América Latina) necesita [sesión de conferencia]. Sexto Congreso al Encuentro de la Psicología Mexicana - Segundo Congreso Latinoamericano de Alternativas en Psicología, Puebla, México.
<https://comepsi.mx/index.php/articulos-de-psicologia/23-juan-lafarga-el-psicologo-que-mexico-y-america-latina-necesita>
- Prochaska, J. & DiClemente, C. (1982). Transtheoretical Therapy: toward a more integrative model of change. Psychotherapy Theory Research and Practice, 19(3).
https://www.researchgate.net/profile/James-Prochaska/publication/232461028_Trans-Theoretical_Therapy_-_Toward_A_More_Integrative_Model_of_Change/links/02e7e52d6db5ee1110000000/Trans-Theoretical-Therapy-Toward-A-More-Integrative-Model-of-Change.pdf
- Sociedad Mexicana de Salud Pública. (2019, 01 de noviembre). Determinantes Sociales de la salud. [video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=FmqSeiJUyfQ>

- Sociedad Mexicana de Salud Pública. [2020, 04 de julio]. La importancia de los entornos saludables. [video].
<https://www.youtube.com/watch?v=ko2swYF0tPw>



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA