



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



— DIPLOMADO — VIDA SALUDABLE



Unidad de Promoción de Equidad y Excelencia Educativa
Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos

GUÍA INTRODUCTORIA

Diplomado Vida Saludable

Guía introductoria

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

El Diplomado Vida Saludable fue diseñado con la colaboración de la Secretaría de Salud

En memoria de la Dra. Lucero Rodríguez Cabrera, por su invaluable apoyo y compromiso para la realización de este proyecto

Diseño y coordinación editorial

Cherish Hernández Montoya

Diseño de interiores y edición

Rosa Alicia Méndez Guzmán

Primera edición Diplomado Vida Saludable 2021. Guía introductoria

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

Índice

Bienvenida.....	5
Descripción general.....	7
Objetivos.....	7
Perfil de egreso	8
Enfoque pedagógico.....	8
Enfoque reflexivo y experiencial en el proceso de aprendizaje	9
La perspectiva del cambio de hábitos en el diseño de actividades.....	10
El proceso de aprendizaje experiencial orientado al cambio de hábitos	12
Descripción de los módulos.....	14
Metodología de trabajo	15
Tiempo para el estudio	18
Acreditación	19
Recomendaciones para el estudio autónomo	20
Referencias bibliográficas.....	22

Bienvenida

Estimada maestra, estimado maestro:

La Secretaría de Educación Pública (SEP), consciente de los retos que la crisis sanitaria ha generado en la sociedad mexicana y con la finalidad de garantizar las condiciones para un regreso gradual y seguro a la escuela, considera prioritario brindar a las maestras y los maestros una formación integral que fortalezca el cuidado de la salud.

Por lo anterior, y en el marco de la política educativa de formación continua, la SEP, a través de la Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos, perteneciente a la Unidad de Promoción de Equidad y Excelencia Educativa, y en colaboración con la Secretaría de Salud, ha desarrollado el Diplomado Vida Saludable con la finalidad de brindar una formación integral que contribuya al bienestar físico, mental y social del personal docente, técnico-docente, directivo, de asesoría técnico-pedagógica y supervisión.

Con la intención de generar una oferta disponible para la totalidad de maestras y maestros, esta propuesta se diseñó en modalidad autogestiva y con materiales en formato descargable y editable.

Las temáticas que se abordan están distribuidas en 120 horas y se estructuran en cinco módulos: 1) Desarrollo humano integral y cuidado de la salud, 2) Salud mental, 3) Alimentación saludable y sostenible, 4) Actividad física y hábitos de sueño, 5) Higiene personal y limpieza de entornos.

Maestra, maestro, este Diplomado busca impulsar estilos de vida saludables que, basados en la toma de decisiones informada y en la disposición al cambio de hábitos, contribuyan a la generación de ambientes escolares y comunitarios saludables. Por ello, se convoca a participar en este proceso de formación para mirarse desde la perspectiva de desarrollo humano integral, que permita reconocer la importancia del autocuidado, así como desarrollar estrategias para incorporar hábitos saludables en la vida diaria y, con ello, influir en la escuela y la comunidad.

¡Les damos la más cordial bienvenida!

Descripción general

El Diplomado de Vida Saludable está diseñado para guiar a las maestras y los maestros por un proceso de disposición al cambio de hábitos, a través de actividades que promueven un trato de calidez, apertura, receptividad y confianza, que les ayuden a tomar decisiones desde la valoración de las diferentes circunstancias y posibilidades de cada persona.

El Diplomado consta de cinco módulos; el primero es una introducción general a la salud y desarrollo humano integral, los cuatro siguientes no tienen una secuencia gradual, sino una articulación temática que los vuelve a todos relevantes y relacionados entre sí.

Objetivos

El **objetivo general** es lograr que las maestras y los maestros adquieran herramientas y generen estrategias para desarrollar un estilo de vida saludable en las dimensiones física, mental y social, que influyan en la creación de ambientes saludables en la comunidad escolar y el entorno.

Los **objetivos específicos** son 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 su 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.
- ▶ reconozcan la importancia del autocuidado como herramienta para fortalecer su salud mental y mejorar la relación con las personas que les rodean, mediante la adquisición de conocimientos y técnicas que pueden poner en práctica en su vida diaria.
- ▶ generen estrategias para incorporar prácticas de alimentación saludable y sostenible en su vida cotidiana, a partir de considerar la disponibilidad de alimentos, sus posibilidades y la cultura alimentaria familiar.
- ▶ generen estrategias para incorporar la actividad física a su vida cotidiana, reducir el tiempo sedentario y adoptar hábitos de sueño saludables, a través de un proceso de sensibilización, observación personal y concientización, que permita identificar la necesidad de cambio, así como tomar decisiones para llevar a cabo las acciones que conduzcan a procurar un estilo de vida saludable.
- ▶ generen estrategias para poner en práctica acciones de higiene y limpieza personal, familiar, escolar, del entorno y el medio ambiente, y analicen su relación

con el cuidado de la salud, desde un enfoque de corresponsabilidad que impulse el cuidado de sí y de las demás personas.

Perfil de egreso

La maestra/el maestro:

- ▶ Identifica la importancia de mantener un estilo de vida saludable, así como el impacto que el cambio de hábitos a nivel personal puede generar en sus entornos cercanos y comunidad escolar.
- ▶ Reflexiona acerca de su propia experiencia e identifica los hábitos de salud que requiere mantener, modificar o eliminar y presenta disposición al cambio de hábitos.
- ▶ Conoce los principales conceptos sobre salud, salud mental, alimentación saludable y sostenible, actividad física, así como higiene y limpieza.
- ▶ Es capaz de desarrollar estrategias y herramientas que le permitan generar y mantener hábitos de vida saludable.
- ▶ Cuenta con conocimientos para impulsar acciones orientadas a fomentar estilos de vida saludable en la comunidad escolar a través de actividades para implementar en el aula, la escuela y la zona.

Enfoque pedagógico

El Diplomado Vida Saludable se centra en la persona desde una mirada de desarrollo humano integral que recupera y prepara la experiencia personal para el cambio de hábitos, a partir de procesos de sensibilización y concientización, de análisis de información y de la planificación del cambio.

Se caracteriza por tener un enfoque reflexivo y experiencial que le da sustento como proceso de formación de maestras y maestros en servicio. Asimismo, recupera los postulados sobre el cambio de hábitos que plantea el modelo transteorético.

Pretende recuperar la experiencia personal y orientarla hacia el cambio de hábitos, a partir de procesos de sensibilización y concientización, así como de análisis de información y recomendaciones avaladas por instancias nacionales e internacionales en materia de salud mental, alimentación, actividad física e higiene.

Enfoque reflexivo y experiencial en el proceso de aprendizaje

Desde este enfoque se pretende contribuir al desarrollo de las habilidades requeridas para afrontar los desafíos de la actualidad y a la configuración del trabajo docente, para que sea capaz de dar respuesta a la complejidad e impredecibilidad de las situaciones que ocurren en las escuelas, en los salones de clase (Vezub, 2007) y en los diferentes escenarios en los que se lleve a cabo el desempeño de sus funciones.

El aprendizaje experiencial es un enfoque que toma como punto de partida la experiencia y estructura como un proceso de aprendizaje para la generación de nuevos conocimientos en torno a esta. Por ello, ofrece una perspectiva desde la cual se puede impulsar el desarrollo de hábitos de salud con base en la recuperación de la experiencia personal ligada a situaciones cotidianas y en entornos cercanos.

El aprendizaje experiencial tiene sus antecedentes en los planteamientos de Dewey (1967). Kolb (2017), con base en Dewey, lo define como el proceso por el que se crea conocimiento por medio de la comprensión y transformación de la experiencia y se actúa en consecuencia (Kolb & Kolb, 2017).

El aprendizaje experiencial contribuye a mantener la motivación y la relevancia en el proceso de aprender, al hacer una permanente vinculación con aspectos de interés inmediato en la vida cotidiana, que son también la referencia en el desarrollo de herramientas y estrategias para la adquisición de hábitos saludables.

Desde la perspectiva de formación continua que adopta el Diplomado, también está presente el impulso de la práctica reflexiva sistemática de las maestras y los maestros. En este sentido, promueve el desarrollo de la capacidad para reflexionar, entendida como un proceso que pone en duda las certezas, que intenta enlazar fenómenos que no tienen relación o que no son visibles; un proceso que articula aspectos cognitivos y afectivos, que reconoce lo diverso y busca formular más preguntas que respuestas (Anijovich & Capelletti, 2018).

El objeto de reflexión en este Diplomado es el propio comportamiento y los hábitos tanto en entornos escolares (laborales), como en los familiares o comunitarios. La reflexión, entonces, ocupa el lugar de un mecanismo mediante el cual se puede acceder a la sensibilización y concientización, así como a orientar la toma de decisiones sobre los hábitos de salud experimentados en los diferentes contextos.

A través del desarrollo de las actividades de los Módulos, se promueven distintos niveles de reflexión que no pretenden ser lineales, pero consideran una primera fase de identificación que busca un acercamiento en el que cada quien, como persona, intenta observar y comprender qué hace y por qué lo hace, qué circunstancias están relacionadas con sus comportamientos, qué decisiones toma y por qué lo hace en un sentido y no en otro. En este sentido, iniciar por la revisión de los propios hábitos es el punto de partida del proceso, y el abordaje de los beneficios y consecuencias ocupa un segundo lugar, ya que se pretende

que la reflexión previa permita una apropiación personal y más significativa tanto de los beneficios como de las consecuencias.

Finalmente, como proceso que busca desencadenar la toma de conciencia y mover voluntades, la reflexión se conduce hacia la generación de conocimiento y a que se genere la comprensión de que los determinantes que limitan el cambio no son obstáculos para modificar el comportamiento y mejorar el estilo de vida.

La perspectiva del cambio de hábitos en el diseño de actividades

Desde la perspectiva del desarrollo humano como proceso inacabado y pertinente en el ciclo de vida de las personas (Rosales, 2017), se busca que éstas amplíen sus oportunidades a través de la expansión de capacidades, y con ello mejoren su calidad de vida con base en sus propias aspiraciones. Se espera que las personas tengan una vida larga y sana, que posean los conocimientos necesarios y acceso a los recursos para un nivel de vida aceptable, considerando la equidad en educación, salud y derechos políticos (Casas, 2002).

Para lograrlo, es necesario implementar ciertas acciones por parte de las instituciones, pero es imprescindible, a nivel personal, la toma de conciencia respecto de los propios hábitos, así como la identificación de los factores que determinan su salud, a fin de poder llevar ese conocimiento a la acción para el desarrollo de hábitos saludables.

Los estilos de vida son comportamientos que realizan las personas o comunidades diariamente o con determinada frecuencia, que dependen de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros aspectos (Secretaría de Salud, 2016). La repetición constante de estos comportamientos los transforma en hábitos, es decir, en conductas relacionadas entre sí, las cuales se realizan de forma automática y no intencional, y que están arraigadas en el inventario de comportamientos de las personas (Prochaska & DiClemente, 1982).

Los hábitos se pueden modificar debido a las necesidades y características propias de las etapas del desarrollo humano, es decir, aquello que nos lleva a experimentar nuevas situaciones de vida, la influencia de otras personas, o incluso, cuando ya no se perciben factores en el ambiente que refuerzan una determinada conducta (Prochaska & DiClemente, 1982).

De acuerdo con la teoría ecológica del desarrollo humano (Bronfenbrenner, 1987), la persona se desenvuelve en diversos ambientes que se encuentran interconectados (familia, escuela, trabajo, amistades, vida social, marcos culturales, sistemas de creencias, etc.), y con los cuales establece una relación interdependiente, es decir, de influencia mutua. En este sentido, el desarrollo humano implica un proceso permanente, continuo y dinámico de

reconfiguración entre los ambientes y la persona, a partir de sus interacciones, así como de las actividades, roles y las facetas de las personas.

Además de apegarse a esta visión ecológica del desarrollo humano, el Diplomado incorpora elementos del modelo transteorético que concibe el cambio de conductas como un proceso secuencial, pero abierto, en el que se pueden avanzar a diferentes ritmos, lo cual depende de la motivación.

Este modelo considera cinco etapas: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento (Prochaska, Norcross & DiClemente, 2013).

1. Precontemplación

- La persona no tiene intenciones de hacer un cambio.
- Puede existir una problemática sin que haya consciencia de su existencia.
- Se carece de información.
- Si se busca ayuda para el cambio en esta fase, regularmente se debe a la presión de otras personas.

2. Contemplación

- Se identifica que existe una problemática y comienza a considerar el cambio.
- Se perciben ventajas de cambiar la conducta.
- Se siguen percibiendo las desventajas de hacerlo.
- Puede generarse una ambivalencia entre ventajas y desventajas.
- Puede haber procrastinación.

3. Preparación

- Se toma la decisión de cambiar.
- Se tiene la intención próximamente.
- Se suele elaborar un plan para la acción.
- Se tienen algunos intentos de acción fallidos.

4. Acción

- Se hacen modificaciones evidentes específicas en sus estilos de vida.
- Se trabaja activamente en las modificaciones de las conductas.
- Pueden tener lugar las recaídas.

5. Mantenimiento

- Se consolidan las ganancias.
- Se pone cuidado en evitar recaídas, aunque estas pueden presentarse.
- Hay más confianza en que se puede continuar con la conducta saludable.
- Se siente más fortaleza ante las tentaciones.
- Se perciben menos las desventajas de la conducta de salud.

El Diplomado se concentra en las tres primeras -precontemplación, contemplación y preparación- porque su objetivo es la sensibilización y toma de conciencia de la propia conducta, así como la generación de estrategias para orientar el cambio hacia una vida más saludable. En este sentido, los procesos experienciales vinculados a estas etapas se tomaron

como base para el diseño de las actividades, a saber, la toma de conciencia, el alivio dramático, la re-evaluación del ambiente y la autoevaluación.

Al estar dirigido a una multiplicidad de personas adultas, con disposiciones, condiciones y motivaciones distintas, se decidió considerar hipotéticamente que las destinatarias y los destinatarios del Diplomado se encuentran en un momento en el que no identifican problemáticas en sus hábitos de salud (aunque las haya), no tienen la intención de hacer cambios y carecen de información. Este punto de partida arbitrario tiene la ventaja de posibilitar el diseño de actividades que ayudan a incrementar los niveles de sensibilización y de concientización.

Por lo anterior, y al ser un programa de formación autogestiva, se reconoce que no es posible impulsar un proceso completo del cambio de hábitos y se plantea como un programa de preparación para el mismo, con la expectativa de dejar en las maestras y los maestros las bases para que puedan emprender, por cuenta propia, las acciones para desarrollar hábitos saludables, a partir de la puesta en práctica de las estrategias y herramientas que diseñaron como parte de este proceso formativo.

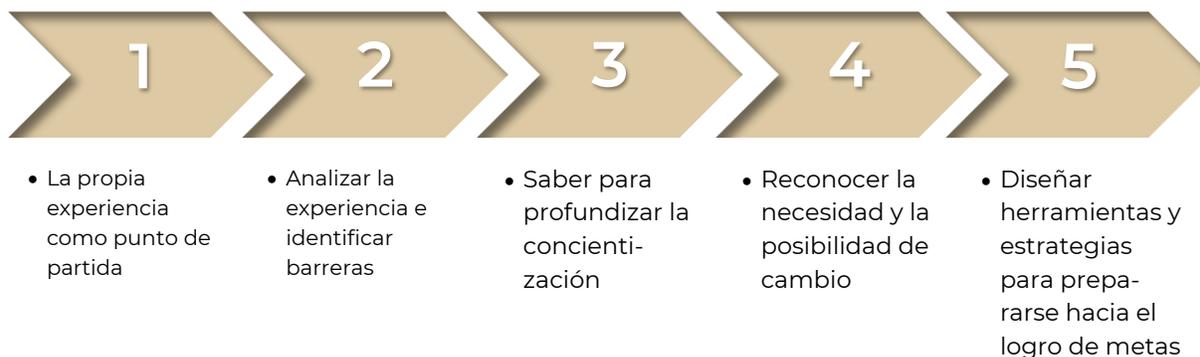
El proceso de aprendizaje experiencial orientado al cambio de hábitos

El Diplomado Vida Saludable considera las dimensiones intelectual, afectiva y social de las personas como parte del desarrollo humano integral, y reconoce las esferas de desarrollo personal (familiar, escolar, comunitario, institucional), así como los sistemas de creencias, valores o normas sociales que permean la vida diaria como factores de incidencia en la disposición al cambio.

Se apega a la reflexión sobre la experiencia como medio para la sensibilización y concientización acerca de la importancia de la adquisición de hábitos saludables, y para la identificación de la necesidad propia de cambio y el impacto positivo en sus conductas y en su vida (sentirse más ágil, no agitarse al caminar, gusto por su imagen corporal, regulación de su tensión arterial, etc.), lo cual le motivará a tratar de incorporar hábitos saludables por mayor tiempo.

El proceso de aprendizaje experiencial orientado al cambio consiste en una ruta que toma como eje y punto de partida la experiencia personal y que, a través de actividades sensibilizadoras y de aportar información útil y veraz, impulsa procesos de sensibilización y concientización. Esta recuperación, así como la referencia y análisis de información, permite hacer reflexiones más profundas que ayudan a ampliar el rango de posibilidades que tienen las personas, desde sus propias circunstancias, para tomar decisiones informadas y conscientes a partir del reconocimiento de las fortalezas internas y externas que ayudan a desarrollar estrategias y contar con herramientas que se concreten en un plan de acción.

La ruta del proceso de aprendizaje experiencial orientado al cambio se puede esquematizar en cinco fases de la siguiente manera:



Fase 1	La propia experiencia como punto de partida. En este momento inicial no hay intenciones de cambio ni conciencia de un problema, menos aún información suficiente. La identificación de los propios hábitos de salud se explora a partir de la recuperación de aspectos del comportamiento que están asociados a una dimensión emocional, debido a la intención de sensibilización. Con ello se comienza la exploración sobre el impacto de los hábitos, en términos de la relación entre el comportamiento y el ambiente (esfera personal, laboral, comunitaria).
Fase 2	Analizar la experiencia / Identificar barreras. La reconstrucción de los hábitos a través de la escritura y de la verbalización es la pauta para pasar de la observación hacia el análisis y el procesamiento de la propia experiencia, de manera que permita identificar determinantes que obstaculizan o favorecen un cambio de comportamiento y la toma de decisiones para un estilo de vida más saludable.
Fase 3	Saber para profundizar la concientización. Conocer más permite generar una perspectiva crítica respecto del comportamiento personal, así como de los determinantes y de los espacios de acción posible, con el fin de preparar una toma de decisiones que influya favorablemente en los hábitos de salud.
Fase 4	Reconocer la necesidad y la posibilidad de cambio. Con la generación de nuevas comprensiones sobre la propia experiencia y con base en información útil y relevante, se da la posibilidad de reconocer la necesidad de cambio porque se identifican los beneficios y los efectos negativos, así como las actitudes o prácticas deseables. Se pueden diferenciar con mayor claridad aquellas conductas que se podrían suprimir, así como afrontar aspectos que hayan sido identificados como barreras, pero que se pueden modificar. Asimismo, hay mayor claridad sobre los determinantes que están fuera del control personal, con lo que los esfuerzos se pueden concentrar en lo que sí se puede cambiar, con esto la persona genera conciencia de que tiene opciones para elegir una vida más saludable porque identifica aquello en lo que puede tener mayor control.
Fase 5	Diseñar herramientas y estrategias para el logro de metas. Se concreta el uso y manejo de diversas herramientas y el desarrollo de estrategias personales que permitan prepararse para emprender y tratar de sostener un proceso de cambio. Se hacen con base en el reconocimiento de fortalezas internas (autoeficacia, autoestima, voluntad para el cambio, asertividad, etc.), externas (familia, amistades, grupo de apoyo, colegas), y los motivadores para el cambio, que idealmente deben ser internos (sentirse bien, tener salud y tranquilidad, disfrutar).

Descripción de los módulos

A continuación se detalla en qué consiste cada uno de los módulos:



Módulo 1. Desarrollo humano integral y cuidado de la salud

Consiste en transitar por un proceso reflexivo que permita analizar el concepto de salud y sus dimensiones, así como los determinantes sociales, la influencia del ambiente y la dimensión personal y emocional. Sobre esta base analítica se realizan actividades de sensibilización sobre cómo la toma de decisiones diarias posibilita la conformación de un estilo de vida saludable, desde el contexto y las condiciones particulares.



Módulo 2. Salud mental y emocional

En este módulo se incluyen actividades orientadas a promover la salud mental a partir de la valoración propia, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la capacidad de reponerse ante la adversidad, así como la mejora de las relaciones interpersonales, tanto en el contexto familiar, laboral y comunitario.



Módulo 3. Alimentación saludable y sostenible

A partir de actividades reflexivas se busca impulsar cambios graduales en las prácticas alimentarias para seleccionar y llevar a casa alimentos naturales, establecer horarios para cada comida, cuidar la preparación de alimentos, aumentar el consumo de agua simple y limitar la ingesta de azúcares añadidos, en el contexto de la alimentación familiar.



Módulo 4. Actividad física y hábitos de sueño

Contempla actividades que permiten reconocer la necesidad de cambio y tomar decisiones para generar estrategias que permitan incorporar a la vida diaria, actividad física frecuente, sueño reparador y disminuir el tiempo sedentario, así como reconocer los beneficios emocionales, sociales, académicos y físicos asociados a estos comportamientos.



Módulo 5. Higiene personal y limpieza de entornos

Se orienta a impulsar la reflexión sobre la importancia de la higiene y la limpieza para la mejora y mantenimiento de la salud, así como en la generación de ambientes propicios para el trabajo, el estudio, el descanso, la recreación y la convivencia pacífica, a partir de actividades para sensibilizar, reflexionar e identificar posibilidades de cambio y proponer estrategias para construir entornos favorables a la salud.

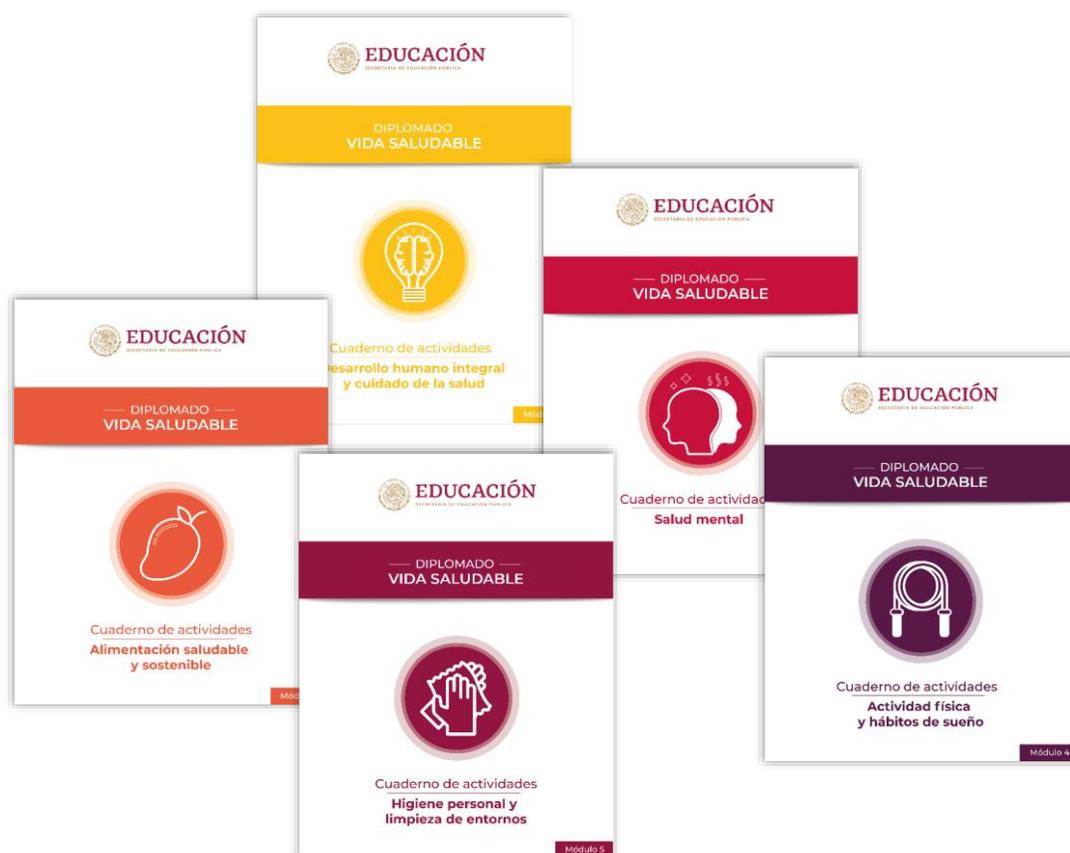
Metodología de trabajo

El Diplomado de Vida Saludable está diseñado para cursarse a distancia de manera autogestiva. Tiene la opción de realizarse desde el equipo de cómputo personal, descargando los cuadernos editables para realizar las actividades, sin necesidad de conexión a Internet.

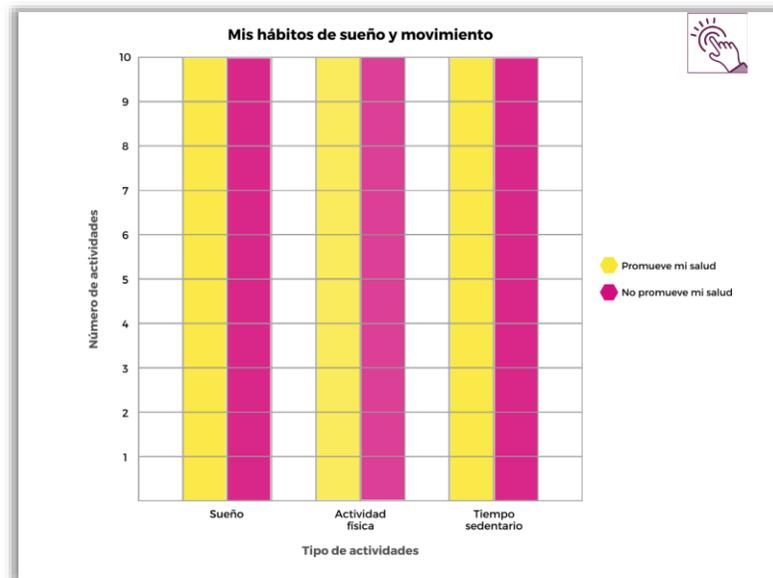
Se basa en el estudio independiente, por lo tanto, no requiere de asesoría para las maestras y los maestros, ya que las actividades están diseñadas para brindar una guía cercana que desencadene y acompañe la reflexión, la toma de conciencia, la toma de decisiones y la generación de cambios posibles desde la propia realidad y contexto de cada participante.

Como parte de los materiales para el trabajo, cada módulo del Diplomado cuenta con:

1. **Cuaderno de actividades.** Es un material para el autoestudio diseñado con actividades que buscan la generación a aprendizajes a partir de colocar la experiencia personal como eje de un proceso reflexivo e informado orientado al cambio de hábitos.



Está diseñado para realizar actividades de manera interactiva con el documento porque es un archivo editable en el que se puede escribir o realizar la indicación según corresponda.



Asimismo, contiene actividades para realizar fuera del archivo y que requieren de los materiales y el tiempo que se indican en cada caso.

Realicemos un ejercicio práctico sobre el lavado de manos para que podamos identificar un protocolo y generar el propio.

¿Lavado de manos? Sí, lavado de manos, ya que con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca y a otras personas, manipulamos papeles, alimentos, dinero, animales y todo tipo de objetos y superficies, incluso realizamos movimientos y podemos comunicarnos con alguien y emitir sonidos. Al facilitarnos la realización de muchas tareas, nuestras manos se convierten en un transporte de gérmenes y bacterias que pueden ser causantes de enfermedades que ponen en riesgo nuestra salud. Por ello, su lavado es una práctica que debe ser incorporada como un hábito de higiene rutinario en todas las etapas del desarrollo humano.

Para el ejercicio vas a necesitar un par de guantes de látex (preferentemente blancos) y pintura acrílica.

Comencemos...



- ◆ Cubre tus manos con los guantes de látex.
- ◆ Vierte un poco de pintura en la palma de una de tus manos, simulando que es jabón líquido.
- ◆ Frota tus manos de la forma que generalmente te las lavas con el jabón, tomándote el tiempo habitual en el que lo haces.
- ◆ ¿Cómo quedaron tus manos después de tallarlas? La pintura en el guante muestra las áreas que han sido cubiertas por el jabón.

Las actividades temáticas del módulo se acompañan de breves cápsulas que invitan a mantener una vida activa y evitar el sedentarismo.

¿Sabías qué? Contienen información relevante para evitar el sedentarismo.

? **¿Sabías qué?**

El solo acto de sentarse aprieta, presiona y oprime los músculos, nervios, arterias y venas que forman las partes del tejido blando del cuerpo que se encuentran alrededor del esqueleto. En las zonas más comprimidas, los nervios, arterias y venas se pueden bloquear, limitando las señales nerviosas, provocando sensación de adormecimiento y reduciendo el flujo de sangre en las extremidades, haciendo que se hinchen. Ahora ya sabes por qué se entumecen tus extremidades cuando estás mucho tiempo en posición sentada.

Una estiradita

Estírate. Ponte de pie y estírate, haz medios círculos hacia atrás rotando el cuello 10 veces de lado a lado, y después hacia el frente. Haz círculos 10 veces con tu cuello y cabeza en el sentido de las manecillas del reloj, y después en el sentido contrario. Sube y baja tus hombros 10 veces, giralos hacia arriba y hacia atrás y después arriba y enfrente.

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

Repite estas actividades a lo largo del Módulo cada que veas el icono "¡Actívate!".

Si quieres ver videos con más ejercicios de estiramiento, puedes entrar a la página de Suma Minutos.

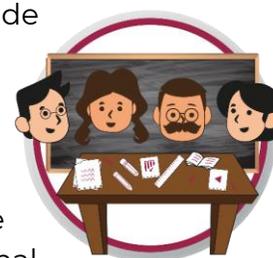


¡Actívate! Brinda recomendaciones para realizar actividad física durante el día, sin necesidad de materiales o condiciones especiales.

Comunidad de aprendizaje.

Es una sección que te recuerda integrar tu portafolio de evidencias y hacerlo llegar al responsable de Formación Continua de tu entidad.

Adicionalmente, se te invita a entrar a la Sala de Maestras y Maestros, espacio creado para ti por la Dirección General de Formación Docente a Docentes y Directivos para que tus productos se publiquen y sean conocidos a nivel nacional.



2. **Guía de estudio.** Es el soporte documental de cada uno de los módulos, el cual contiene la información de base científica que permite conocer a mayor detalle las temáticas que se abordan en cada actividad.



Tiempo para el estudio

Contempla 120 horas de trabajo distribuidas en cinco módulos. De éstas, 90 horas son de trabajo libre para realizar actividades de orden individual, en las cuales las maestras y los maestros pongan en práctica sus habilidades de autonomía y autorregulación para llevar a cabo procesos formativos de autoestudio. Adicionalmente se cuenta con 30 horas de trabajo dirigido a las actividades que por función les corresponden, y de las que se extraerán los productos que son la evidencia con la cual se otorgará la constancia de acreditación.

Módulos	Horas de actividad personal	Horas de actividad por función	Horas totales
Módulo 1. Desarrollo humano integral y cuidado de la salud	8	2	10
Módulo 2. Salud mental	21	9	30
Módulo 3. Alimentación saludable y sostenible	21	9	30
Módulo 4. Actividad física y hábitos de sueño	25	5	30
Módulo 5. Higiene personal y limpieza de entornos	15	5	20
Total	90	30	120

Es importante destacar que es necesario realizar las actividades de orden individual para que logren concluir exitosamente las actividades por función.

Acreditación

Los productos realizados durante las 30 horas de actividad por función serán la evidencia para la acreditación de los Módulos. Es necesario estar atentas y atentos a los mecanismos implementados por el responsable de formación continua en tu entidad federativa para la recepción de estos. En el siguiente mapa puedes obtener los datos correspondientes:



Recuerda que obtendrás una constancia de 120 horas de formación en el Diplomado Vida Saludable con reconocimiento oficial de la SEP y de la Unidad del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros (USICAMM), como un tipo de formación continua válido en los procesos de selección correspondientes.

Módulo	Productos
 <p data-bbox="456 264 800 352">Módulo 1. Desarrollo humano integral y cuidado de la salud</p>	<ol data-bbox="829 247 1425 352" style="list-style-type: none"> 1) Material de apoyo con el tema “la salud como bienestar” 2) Collage
 <p data-bbox="456 474 756 506">Módulo 2. Salud mental</p>	<ol data-bbox="829 432 1398 537" style="list-style-type: none"> 1) Material de apoyo con el tema “fortalecer la comunicación asertiva” 2) Acuerdos para la comunicación asertiva
 <p data-bbox="456 642 756 701">Módulo 3. Alimentación saludable y sostenible</p>	<ol data-bbox="829 617 1414 722" style="list-style-type: none"> 1) Material de apoyo con el tema “alimentación saludable y sostenible” 2) Video corto
 <p data-bbox="456 827 805 886">Módulo 4. Actividad física y hábitos de sueño</p>	<ol data-bbox="829 800 1446 905" style="list-style-type: none"> 1) Material de apoyo con el tema “hábitos saludables de actividad física y sueño” 2) Decálogo de actividad física y hábitos de sueño
 <p data-bbox="456 1012 805 1071">Módulo 5. Higiene personal y limpieza de entornos</p>	<ol data-bbox="829 980 1446 1085" style="list-style-type: none"> 1) Material de apoyo sobre “los hábitos de higiene personal, de limpieza del hogar y del entorno” 2) Ruta para crear entornos favorables a la salud

Recomendaciones para el estudio autónomo

Realizar un diplomado de forma autónoma brinda ventajas como poder gestionar el tiempo que se le dedicará a las actividades que lo conforman, ya sea diariamente o por semana, de igual forma, permite tener control sobre el periodo de tiempo en el que se finalizará el programa.

A continuación, te brindamos algunas sugerencias para aprovechar al máximo esta experiencia de aprendizaje autogestivo:

- ▶ Visualiza la importancia personal de desarrollar el Diplomado Vida Saludable, al tener un carácter reflexivo e ir generando conciencia, reconocerás cambios positivos en tus hábitos de vida saludable, esto puede motivarte para concluir con éxito esta propuesta formativa.
- ▶ Gestiona tu tiempo. Organiza tus actividades de forma que establezcas el tiempo que le dedicarás al Diplomado, ya sea diariamente o semanalmente. Recuerda

tomar en cuenta tus actividades cotidianas laborales, familiares y del hogar, a fin de que no te agobies. Asimismo, establece un horario que te sea adecuado y que puedas cumplir, y recuerda establecer periodos de tiempo para tomar un pequeño descanso entre una actividad y otra. En cada Módulo encontrarás sugerencias de acciones que puedes realizar.

- ▶ Acondiciona tu espacio de estudio. El lugar en el que estudies para tu Diplomado es muy importante, no necesitas hacer gastos ni remodelar tu casa, sólo elige un espacio en el que sientas comodidad y tengas suficiente tranquilidad, pero que te permita estar despierta/o, activa/o, y sin distracciones: apaga el teléfono y evita prender la televisión. Organízate con tu familia para que en ese tiempo puedas dedicarte sólo al estudio.
- ▶ Organiza tu espacio de estudio. Ten a la mano lo necesario para tu trabajo: computadora, hojas, lápiz, borrador, pluma, cuaderno.
- ▶ Revisa las Guías de estudio, a fin de que cuentes con más información sobre estilos de vida saludable y sus beneficios para tu bienestar.
- ▶ Mantén una postura reflexiva, receptiva y analítica. Reconocer y analizar la propia experiencia es uno de los ejes en la propuesta de este Diplomado. Mantener una actitud reflexiva y de análisis al observar tu propia vivencia, con una postura de apertura a la comprensión de la misma, te ayudará a fortalecer el autoconocimiento y la toma de decisiones para tu vida.

Esta propuesta fue realizada pensando en ti, en tu bienestar y el de las personas que te rodean. ¡Te deseamos mucho éxito!

Referencias bibliográficas

- Anijovich, R. y Capelletti, G. (2018). La práctica reflexiva en los docentes en servicio. Posibilidades y limitaciones. *Espacios en Blanco. Revista de Educación*, 28.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/3845/384555587005/index.html>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La Ecología del Desarrollo Humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Paidós.
- DiClemente, C., & Marden, M. (2002). Motivational Interviewing and the Stages of Change. En *Motivational Interviewing. Preparing people for change* (pp 201-216). The Guilford Press.
https://www.researchgate.net/publication/231081405_Motivational_Interviewing_and_the_Stages_of_Change/link/0fcfd50b5f8c5af70e000000/download
- Casas Zamora, J.A. (2002). Salud, desarrollo humano y gobernabilidad en América Latina y el Caribe a inicios del siglo XXI. *Rev Panam Salud Pública/Pan Am J Public Health*, 11 (5/6).
<https://scielosp.org/article/rpsp/2002.v11n5-6/397-408/es/>
- Kolb, A. & Kolb, D., (2007). *The experiential educator. Principles and Practices of Experiential Learning. Experience Based Learning Systems*. Kaunakakai.
- Prochaska, J., & DiClemente, C. (1983). Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward An Integrative Model of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51 (3).
https://www.researchgate.net/publication/16334721_Stages_and_Processes_of_Self-Change_of_Smoking_-_Toward_An_Integrative_Model_of_Change
- 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.pdf
- Prochaska, J., DiClemente, C., & Norcross, J. (1992). In Search of How People Change Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist Journal*, 47(9).
https://pdfs.semanticscholar.org/a25a/548639e36c24f05c2e7b1298c98759bb204c.pdf?_ga=2.134890225.120184958.1604504927-932364648.1604504927

Prochaska, J., Norcross, J., & DiClemente C. (2013). Applying the stages of change. *Psychotherapy in Australia*, 19(2).
https://pdfs.semanticscholar.org/1f15/c6da4575ea85125eb9e280852176e9ccc59b.pdf?_ga=2.92327709.120184958.1604504927-932364648.1604504927

Rosales, M. (2017). El desarrollo humano: Una propuesta para su medición. *Aldea Mundo*, 22 (43).
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/543/54353312007/html/index.html#:~:text=El%20desarrollo%20humano%20es%20un,%3A%20salud%2C%20educaci%C3%B3n%20e%20ingresos>

Secretaría de Salud. (2016). *Guía de estilo de vida saludable en el trabajo*.
https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211Mu%C3%B1oz

Vezub, L.F. (2007). La formación y el desarrollo docente frente a los nuevos desafíos de la escolaridad. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11 (1).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56711102>