UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

ETIOLOGÍA E INVOLUCIONES DEL ENVEJECIMIENTO

Dra. Martha Ornelas Conteras
Dra. Elia Verónica Benavidez Pando
M.P. Susana Ivonne Aguirre Vásquez

DES:	Salud
Programa Educativo:	Licenciatura en Motricidad Humana
Área de formación:	Específica
Clave de la materia:	MH305
Semestre:	Tercero
Área en el plan de estudios	Salud
Créditos	6
Total de horas por Semana	4
Teoría:	16
Práctica:	6
Taller:	28
Laboratorio:	4
Prácticas Complementarias:	
Trabajo Independiente:	10
Total de horas semestre:	64
Fecha de actualización:	Agosto 2017
Materia(s) Prerrequisito:	

Propósito del curso: El estudiante analizará los diversos aspectos de los procesos de desarrollo durante la vida adulta, así como las involuciones de los adultos mayores para lograr una promoción de un envejecimiento activo.

COMPETENCIAS (Tipo y Nombre)	OBJETOS DE APENDIZAJE (Temas y Subtemas)	DOMINIOS (Resultados de Aprendizaje)
Competencias Básicas: **1.Comunicación** Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente acorde a la situación y al contexto comunicativo **5. Trabajo en grupo y liderazgo** Interactúa en grupos inter, multi y transdisciplinarios de forma colaborativa para compartir conocimientos y experiencias de aprendizajes que contribuyan a la solución de problemas; y coordina la toma de decisiones que inspiran a los demás al logro de las metas de desarrollo personal y social.	**OBJETO DE APRENDIZAJE I** Identifica las principales teorías sobre el desarrollo y causas del envejecimiento: 1.1. Operacionalización sobre vejez, envejecimiento, involución, senectud, viejo, anciano y adulto mayor 1.2. Etiologías del envejecimiento 1.3. Efectos durante la edad adulta 1.4. Impacto sobre las características demográficas mundial, nacional y local. 1.5. Análisis de la de la promoción	1.3 Manifiesta habilidades de lectura e interpretación de textos con un enfoque crítico. 1.7 Analiza críticamente la información de diversas fuentes, respetando los derechos de autor **5**.2 Participa en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante procesos de colaboración y trabajo en equipo 5.3 Interactúa con diversas personas que muestran características y formas de pensar diferentes, privilegiando el dialogo en la solución de conflictos. 5.6 Desarrolla una cultura de trabajo grupal hacia el logro de una meta común. 5.8 Demuestra respeto, tolerancia, respon-sabilidad, apertura en la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.

6. Información digital Opera con responsabilidad social y ética: herramientas, equipos informáticos, recursos digitales; para localizar, evaluar y transformar la información, que contribuyan al logro de metas personales, sociales, ocupacionales y educativas **Competencias Profesionales:** **2. Elementos conceptuales básicos** Introyecta la conceptualización de los elementos básicos del área de la salud e identifica su interacción para valorar y respetar en el trabajo interdisciplinario el papel de cada disciplina	de la salud. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA SECRETARIA ACADÉMICA	6.2 Elige fuentes de información y las discrimina por su relevancia pertinencia y confiabilidad. 2.5 Relaciona los elementos salud y enfermedad con la persona y su ambiente
Competencias Básicas **1.Comunicación** **3.Sociocultural** Actúa como promotor de cambio en su entorno, demostrando responsabilidad social y ética hacia la interculturalidad y multiculturalidad para fortalecer la cultura del país, el desarrollo humano y la sustentabilidad **4.Solución de Problemas** Contribuye a la solución de problemas del contexto con compromiso ético; empleando el pensamiento crítico y complejo, en un marco de trabajo colaborativo. **5. Trabajo en grupo y liderazgo**	**OBJETO DE APRENDIZAJE II** Analiza el proceso de envejecimiento físico, cognitivo y psicosocial, los cuidados al final de la vida y el entorno como medio de prevención de accidentes. 2.1. Atención a las personas de la tercera edad: perfil y competencias de los cuidadores. 2.2. Biología del envejecimiento, geriatría y gerontología 2.3. Sexualidad, afectividad y socialización en la tercera edad 2.4. Vejez y salud mental 2.5. El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos, la comunidad y la jubilación 2.6. Cuidados de los sentidos, promoción del buen trato, aspectos sociales	1.3 Manifiesta habilidades de lectura e interpretación de textos con un enfoque crítico. 1.7 Analiza críticamente la información de diversas fuentes, respetando los derechos de autor 1.8 Emplea herramientas analíticas en la interpretación de resultados de investigación y construcción de alternativas que permitan una mejor toma de decisiones **3**.3 Interactúa con diferentes grupos sociales respetando su dignidad y los derechos de las personas 3.4 Identifica condiciones de inequidad y actúa para reducirlas desde su perspectiva profesional, destacando la importancia de los derechos humanos 4.2. Analiza críticamente los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones considerando el contexto local, nacional e internacional. 5.2. Participa en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante procesos de colaboración y trabajo en equipo 5.3. Interactúa con diversas personas que muestran características y formas de pensar diferentes, privilegiando el dialogo en la solución

6. Información digital **Competencias Profesionales** **1.Cultura en salud** Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana	 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA SECRETARIA ACADÉMICA	de conflictos 5.6. Desarrolla una cultura de trabajo grupal hacia el logro de una meta común. 5.8 Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad, apertura en la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal 6.3 Emplea recursos digitales y Tecnologías para el Aprendizaje y el Conocimiento (TAC) para gestionar, localizar, almacenar, recuperar y clasificar información, considerando los derechos de autor 6.7 Transforma, genera y difunde información y nuevos conocimientos en forma precisa y creativa, mediante acciones que atiendan códigos éticos. 1.2. Describe necesidades, problemas, expectativas, creencias y valores de salud de la sociedad.
Competencias Básicas **1.Comunicación** **2.Emprendedor** Emprende proyectos creativos e innovadores que contribuyen al bienestar individual y social, enfrentando los retos del contexto y utilizando herramientas tecnológicas para su desarrollo e implementación. **4.Solución de Problemas** Contribuye a la solución de problemas del contexto con compromiso ético; empleando el pensamiento crítico y complejo, en un marco de trabajo colaborativo. **5. Trabajo en grupo y liderazgo** **Competencias Profesional** **1.Cultura en salud** **4. Principios Docentes** Conoce, analiza y aplica teorías y metodologías educativas, con un sentido ético y humanístico,	**OBJETO DE APRENDIZAJE III** Participa e interviene en la promoción del envejecimiento activo y saludable en su comunidad. 3.1 Involuciones en el adulto mayor y otras disfunciones de origen neurológico, Conceptos básicos. 3.2. Trastornos de la marcha y caídas, prevención de accidentes en el entorno. 3.3. La actividad física como medio para un envejecimiento saludable. 3.4 Planeación, elaboración y aplicación de un programa de actividad física para adultos mayores. (Propuesta de material complementario). 3.5 Informe a la comunidad con la finalidad de difundir los temas revisados mediante poster, lona, revista (impresa y/o digital), página	1.1 Supera los obstáculos comunicativos en los intercambios de conversación. 1.10 Interactúa en medios convencionales y virtuales (redes sociales, y dispositivos móviles) aplicando diversas estrategias de comunicación de forma sincrónica y asincrónica. 2.1 Genera y desarrolla proyectos de bienes y servicios que contribuyan a la solución de problemas del contexto 2.2 Demuestra habilidades de creatividad e innovación al desarrollar estrategias que contribuyan a mejorar la calidad de vida. 4.1 Aborda problemas y retos en su ámbito personal y profesional consciente de sus valores, fortalezas y limitaciones mediante proyectos formativos 4.6 Utiliza y promueve el empleo de diferentes métodos y/o estrategias que permitan establecer alternativas de solución de problemas mediante procesos de colaboración. 5.2 Participa en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante procesos de colaboración y trabajo en equipo 1.3. Determina, practica y promueve estilos de

para promover el desarrollo individual y colectivo **Competencias Específicas** **1.Actividad física para la Salud** En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de los individuos con discapacidad, enfermedades crónico-degenerativas y/o mayores de 60 años, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social. **4. Enfoque psicosocial** Promueve y aplica estrategias psicológicas que coadyuven al bienestar psicosocial de grupos en riesgo, con actitud humanitaria y positiva.	FCCF, tríptico, periódico (impreso y/o digital), video YOU TUBE, conferencia en centro comunitario y radio. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA SECRETARIA ACADÉMICA	vida saludable. 1.5. Demuestra una actitud de servicio y de participación comunitaria. 4.9. Se compromete e identifica como un promotor del desarrollo social. 1.1. Diseña y adecua, con responsabilidad ética y social, programas de actividad física, para la atención de grupos en riesgo (desde la infancia hasta la tercera edad), con el fin de mejorar su calidad de vida 4.2 Mejora las esferas psicológica y social del individuo para la práctica adecuada y sistematizada de la actividad física en los grupos en riesgo.

OBJETOS DE APRENDIZAJE (Temas y subtemas)	METODOLOGÍA (Estrategias Didácticas))	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO (Por objeto de aprendizaje)
OBJETO DE APRENDIZAJE I **ETIOLOGIA DE ENVEJECIMIENTO** Operacionalización sobre vejez, envejecimiento, involución, senectud, viejo, anciano y adulto mayor Características demográficas en relación a la población de adulto mayor. Proceso del envejecimiento, cambios biológicos y psicológicos.	Conducción de clase por el maestro. Trabajo individual. Revisión bibliográfica y síntesis de lecturas complementarias. Debate grupal.	Analiza y presenta por escrito información relacionada con tópicos de la edad adulta. <u>Portafolio físico de manera individual:</u> Resumen, crónicas y análisis de los siguientes artículos: *Análisis del concepto de envejecimiento *Aportes para una conceptualización de la vejez <u>Debate grupal sobre características demográficas:</u> *Al día las cifras hablan *Encuesta Nacional sobre Discriminación en México, Enadis 2010 *Percepciones sobre el envejecimiento en México *Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad. Datos de Chihuahua

OBJETO DE APRENDIZAJE II **EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO** Perfil y competencias del cuidador. Geriatría y gerontología. Sexualidad, afectividad y socialización Apoyo social, afectividad, socialización y salud mental Promoción del buen trato. Trastornos de la marcha, prevención de accidentes en el entorno Residencias de estancia permanente para el adulto mayor	Conducción de clase por alumno Retroalimentación del maestro Análisis independientes de investigaciones. Primera visita guiada a asilo UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA **SECRETARIA ACADÉMICA**	Examina y reflexiona el proceso de envejecimiento en la estructura biopsicosocial, para proponer estrategias que conduzcan a un envejecimiento con éxito. <u>Portafolio físico de manera individual:</u> *Reflexión (mapa conceptual, cuadro comparativo, mapa mental, etc.) del documental: El cerebro de un anciano (La vida secreta de un cerebro). *Ensayo sobre los temas de exposición complementándolos con los siguientes artículos: *Amor, sexualidad e inicio de nuevas relaciones en la vejez: percepción de tres grupos etarios *Vejez ¿un final "triste" para una historia de vida? <u>Portafolio virtual:</u> *Análisis y presentación en grupo mediante PowerPoint sobre información relacionada con tópicos señalados en clase. *Presentación de avance de propuestas de material complementario para la actividad física e informe a la comunidad.
OBJETO DE APRENDIZAJE III **PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE** La actividad física como medio para un envejecimiento saludable. Elaboración del informe a la comunidad en base a los temas revisados mediante mediante poster, lona, revista, pagina FCCF, tríptico, periódico, video YOU TUBE, conferencia en centro comunitario o radio. Planeación y aplicación del programa de actividad física. Explicación de la importancia de la actividad física y la alimentación en esta etapa. Elaboración de material complementario en base al	Conducción de clase por el maestro. Conducción de clase por alumno Juego de roles Segunda Visita guiada a asilo	Desarrolla las destrezas prácticas y los conceptos teóricos fundamentales necesarios para evaluar y elaborar programas de actividades eficaces para adultos mayores. <u>Portafolio físico de manera individual:</u> *Ensayo sobre los temas de exposición complementándolos con los siguientes artículos *Trastornos de la marcha y el balance *El adulto mayor con fracturas y caídas: Cómo evaluarlas y evitarlas *Guía del ejercicio físico para mayores <u>Portafolio virtual por equipo:</u> *Análisis y presentación en grupo mediante PowerPoint con información relacionada con tópicos señalados en clase *Diseño y estructura de una sesión de actividad física *Demostrar ante sus compañeros mediante juego de roles la aplicación del programa de actividad física para el adulto mayor; para después invita a un adulto mayor a la institución y llevar a cabo una clase de actividad física, promoviendo un envejecimiento con éxito y activo, utilizando material realizado en la clase. *Presentación de propuestas de material para la actividad física

programa de actividad física.		*Publicación y presentación del informe a la comunidad mediante evidencia física, fotográfica y/o videográfica.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
SECRETARIA ACADÉMICA

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios e instrumentos)
Alvarado, A. M., & Salazar, M. Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, *25* (2), 57-62. Ramos,J., Meza, A.M.,Maldonado,I.,Ortega,M.P., & Hernandez, M.T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*, *11*, 47-56. d'Hyver, C., & Gutiérrez, L.M. (2014). Geriatría. Editorial El Manual Moderno Marín, J. M. (2003). Envejecimiento. *Salud Pública Educ Salud*, 3(1), 28-33. Instituto Belisario Domínguez. (2016). Al día: las cifras hablan México D.F.: Retrieved from www.senado.gob.mx/ibd/content/productos/ad/AD60.pdf. INAPAM. (2011). Encuesta Nacional sobre Discriminación en México, Enadis 2010: Resultados sobre las personas mayores. México, D.F.: Retrieved from http://www.conapred.org.mx/userfiles/files/Enadis-2010-PAM-Accss.pdf. Instituto Belisario Domínguez. (2016). Visor Ciudadano: Percepciones sobre el envejecimiento en México. México D.F.: Retrieved from http://www.senado.gob.mx/ibd/content/productos/vc/VC42.pdf. INEGI. (2013). Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad. Datos de Chihuahua. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. . Retrieved from Recuperado de http://www.inegi.gob.mx/. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. (2006). *Tratado de geriatría para residentes.* Madrid. Gil, P., Lopez, J. A., & Gómez, M. d. P. (2013). *Manual de Buena Práctica en Cuidados a las Personas Mayores* Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (Ed.) Beers, M. (2001) Manual de Merck https://www.merckmanuals.com/esus/professional/geriatr%C3%ADa	**Ponderación de la calificación del Primer Parcial (30%)** **10 %** Examen electrónico **10 %*** Conducción por equipo (portafolio virtual) **5 %** Entrega de evidencias (portafolio físico) **5 %** Aspectos de coevaluación (aspectos actitudinales, desenvolvimiento en clase) **Ponderación de la calificación del Segundo Parcial (30%)** **10 %** Examen electrónico **5 % Entrega** de evidencias (portafolio físico) **10%*** Conducción de la clase por equipo (portafolio virtual) **5 %** Aspectos de coevaluación (aspectos actitudinales desenvolvimiento en clase y trabajo en equipo) **Ponderación de la calificación del Tercer Parcial (40%)** **15 %** Publicación del Informes a la comunidad mediante poster, lona, revista, pagina FCCF, tríptico, periódico, video YOU TUBE, conferencia en centro comunitario o radio (portafolio virtual) **5 %** Aspectos de coevaluación (aspectos actitudinales sobre trabajo en equipo) **15 %** Elaboración y aplicación de plan de actividad física para el adulto mayor, invita a un adulto mayor a la institución (Individual) **5 %** Elaboración de Material (2 propuestas por alumno)

Reyes, C. U. (2016) Percepciones sobre el envejecimiento en México, Senado de la Republica http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/handle/123456789/2117

Wong, L. A., Alvarez, Y., Domínguez, M. d. l. C., & González, A. (2010). La sexualidad en la tercera edad. Factores fisiológicos y sociales. *Revista Médica Electrónica*, 32(3).

Cerquera, A. M., Galvis, M. J., & Cala, M. L. (2012). Amor, sexualidad e inicio de nuevas relaciones en la vejez: percepción de tres grupos etarios. *Psychologia: avances de la disciplina*, 6(2), 73-81.

López, J. A., Moreno, N., & Ramos, P. (2014). Envejecimiento activo y saludable: promoción de la autonomía personal y prevención de la dependencia. Madrid.

Martínez, L. C., Moreno, C. P., & Sánchez, X. E. (2015). Vejez, ¿un final "triste" para una historia de vida? Revisión de estudios sobre la depresión en los adultos mayores. Enfoques, 1(1), 72-90. doi: 10.24267/23898798.85

Arias, C. J. (2013). El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad. *Revista Kairós Gerontologia, 16*(4), 313-329.

Hermida, P., & Stefani, D. (2011). La jubilación como un factor de estrés psicosocial. Un análisis de los trabajos científicos de las últimas décadas. Perspectivas en Psicología: *Revista de Psicología y Ciencias Afines,* 8(2), 101-107.

Chapinal, A. (1999) Involuciones en el anciano y otras disfunciones de origen neurológico. Ed. Masson.

Montenegro, E. P., & Melgar, F. (2012). *Geriatría y gerontología para el médico internista*. Bolivia.

Pacheco, R. (2013). *Manual de acondicionamiento físico para adultos mayores y de tercera edad.*

Dirección General de Mayores. (2007). *Ejercicio físico para todos los mayores: "Moverse es cuidarse".* Madrid: Retrieved from http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Mayores/Publicaciones/Ficheros/Ejercicio%20F%C3%ADsico/Ejercicio%20f%C3%ADsico%20para%20todos%20los%20mayores.pdf.

Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. (2012). Guía de ejercicio físico para mayores. Madrid.

Bibliografía complementaria: digesto electrónico con la bibliografía ya mencionada.

Se asignarán fechas para entrega de trabajos y revisión de avances del informe a la comunidad por lo que NO se aceptarán trabajos en fechas extemporáneas.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
SECRETARIA ACADÉMICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
SECRETARIA ACADÉMICA

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICO

S E M A N A S

Objeto de aprendizaje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Identifica las principales teorías sobre el desarrollo y causas del envejecimiento																
Conceptualización (vejez, envejecimiento, involución, senectud, viejo, anciano y adulto mayor) Etiologías del envejecimiento Efectos durante la edad adulta, Características demográficas (mundial, nacional, local) Análisis de la de la promoción de la salud.																
Analiza el proceso de envejecimiento físico, cognitivo y psicosocial, los cuidados al final de la vida y el entorno como medio de prevención de accidentes.																
Perfil y competencias de los cuidadores. Biología del envejecimiento, geriatría y gerontología Sexualidad, afectividad y socialización en la tercera edad Vejez y salud mental El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos, la comunidad y la jubilación Cuidados de los sentidos, promoción del buen trato, aspectos sociales Visitas guiadas a centros de atención para el adulto mayor																
Involuciones en el adulto mayor y otras disfunciones de origen neurológico, Conceptos básicos. Trastornos de la marcha y caídas,																

F.C.C.F. 2017

prevención de accidentes en el entorno. La actividad física como medio para un envejecimiento saludable Participa e interviene en la promoción del envejecimiento activo y saludable en su comunidad, realiza, aplica y elabora material y programa de actividad física para adultos mayores															

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA
SECRETARIA ACADÉMICA