

Programa institucional de actividades de educación para una vida saludable

Introducción: La Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, en cumplimiento de su misión de formar integralmente a sus estudiantes, diseñó el presente Programa Institucional de Actividades de Educación para una Vida Saludable (PIAEVS), el cual será cursado por la totalidad de los alumnos inscritos en el nivel licenciatura y tendrá como finalidad proporcionar las bases para generar estilos de vida saludable. Objetivo: Promover en los estudiantes de nivel licenciatura estilos de vida saludable, mediante el desarrollo de habilidades de tipo cognitivo, emocionales, físicas y sociales, para enfrentar de manera favorable los riesgos a la salud. Material y métodos: El programa está diseñado para operarse en un total de 100 horas teórico prácticas, lo cual equivale a 2 créditos a lo largo de 3 semestres. El PIAEVS posee un enfoque eminentemente preventivo, por lo que el trabajo entre pares, esto es, la cooperación entre los propios estudiantes, coordinados y orientados por un profesor facilitador, será el eje conductor de las actividades que tendrán como finalidad identificar y reflexionar acerca de las problemáticas que significan un riesgo para la salud y que ponen en peligro el logro de sus proyectos de vida, tales como las adicciones, la violencia, el ejercicio irresponsable de la sexualidad, el sedentarismo y una deficiente alimentación, la propuesta de este programa es adquirir competencias específicas para realizar labores concretas propias del cuidado de la salud, prevención de adicciones, ejercicio de la sexualidad responsable y nutrición adecuada, aplicables a determinados contextos. Conclusión Con este programa el estudiante tendrá la capacidad para utilizar su saber, su saber hacer y saber ser en la solución de problemas relacionados con situaciones de estilos de vida saludable.

Autor: M.C.ESP. Adrián Moya Escalera