

# Formación para la Salud

Documento  
de trabajo

Con el propósito de lograr una mejor comprensión de cada uno de los apartados, es conveniente leer previamente la *Presentación General del Núcleo de Conocimientos y Formación Básicos que debe proporcionar el Bachillerato de la UNAM*

## **Integrantes de la Subcomisión**

### **Consejero**

*Manuel Granados Navarrete*

### **Ex-consejero**

*Gerardo García Ortega*

### **Invitados Especiales**

*Artemio Izquierdo Tena*

*Alicia López Montes de Oca*

*Enrique Morales Beristain*

*Josefina del Carmen Plascencia González*

*Irene Rivera Rodríguez*

### **Coordinador**

*Alfonso López Tapia*

### **Secretaria**

*Lidia Ortega González*

**Documento  
de Trabajo**



**Primera Aproximación**

**Versión aprobada, junio de 2000**

**Formación para la Salud**

## **Núcleo de Conocimientos y Formación Básicos que debe proporcionar el Bachillerato de la UNAM**

### **DESEMPEÑOS CORRESPONDIENTES A FORMACIÓN PARA LA SALUD**

#### **Presentación**

La salud implica la percepción de bienestar físico, mental y social, así como la capacidad para desarrollar el propio potencial y de responder de forma positiva a las oportunidades y los retos del medio. La salud es, por lo tanto, condición para lograr una mejor calidad de vida y un elemento básico para el avance social y económico de un país.

La salud es un fenómeno en cuya determinación intervienen múltiples factores, algunos de ellos todavía no bien estudiados, y si bien los factores socioeconómicos y culturales tienen una profunda influencia sobre el grado de salud de las personas, es innegable que las actitudes y los comportamientos de cada individuo inciden sobre su propia salud.

En ese sentido, puede afirmarse que en cada etapa del ciclo vital se sientan las bases para la salud de las etapas posteriores. Más aún, este proceso no se detiene en la persona, sino que de ella dependerá la salud de generaciones futuras, por lo que promover la salud en etapas tempranas de la vida permite contribuir a un cambio positivo en la salud de las sociedades futuras.

Por lo antes expuesto, la formación para la salud debe formar parte de la educación integral que brinda el bachillerato de la UNAM, si ésta se considera como la adquisición de conocimientos y el desarrollo de comportamientos, actitudes y valores orientados a que los alumnos se responsabilicen, sepan tomar decisiones y adopten actitudes y comportamientos orientados al cuidado y promoción de su salud.

Los desempeños del *Núcleo de Conocimientos y Formación Básicos que debe proporcionar el Bachillerato de la UNAM (NCFB)* relativos a Formación para la Salud, pretenden que el alumno, además de la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades, incorpore a la salud en su sistema de valores y estimular su disposición para su mantenimiento y mejoramiento, y para disminuir los riesgos, prevenir los daños así como que sean capaces de extender a lo largo de su vida, a su familia y a su comunidad los beneficios que reciban de esta formación en el bachillerato.

La formulación de los desempeños que se presentan en este documento, se ha hecho sobre la base de que los principales problemas de salud de las sociedades urbanas contemporáneas dependen de comportamientos inapropiados que conforman un estilo de vida que, por lo general, se establece desde la adolescencia, y de que éstos pueden prevenirse o ser modificados en gran medida.

Entre estos comportamientos inapropiados destacan las conductas intencionales y no intencionales que aumentan el riesgo de lesiones y traumatismos; la alimentación inadecuada, la actividad física insuficiente; el tabaquismo, el abuso del alcohol o incluso el alcoholismo, el consumo de otras drogas así como las conductas sexuales de alto riesgo.

En atención a la edad del alumno de bachillerato, se han formulado desempeños relativos al manejo del afecto y la autoestima, a la aceptación de consecuencias de la propia conducta y al aprovechamiento cualitativo del tiempo libre, entre otros, ya que en la adolescencia se completan procesos básicos del ser humano, como la afirmación de la personalidad, el fortalecimiento de solidaridad social y la concreción de proyectos de vida, y a un enfoque integral de la salud, que considera aspectos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales.

De acuerdo con lo antes expuesto, los desempeños se han organizado en los siguientes apartados:

1. Acerca de la salud
2. El organismo como sistema biológico
3. Educación alimentaria
4. Salud mental y ajuste emocional
4. Salud y sexualidad
5. Educación física y salud
6. Prevención de riesgos

Debe tenerse en cuenta que, aunque sólo se formuló un número limitado de desempeños sobre anatomía y fisiología humanas, es de esperarse que todo el conjunto propuesto despierte el interés del alumno por un mayor conocimiento de su cuerpo y su funcionamiento.

Cabe destacar que, como se explica en la presentación general del *NCFB*, se trata de desempeños esenciales y terminales. Es decir, se refieren a los conocimientos, habilidades, valores y actitudes que debe haber adquirido o desarrollado el alumno al finalizar sus estudios de bachillerato.

Asimismo, es oportuno aclarar que el logro de los desempeños relativos a la formación para la salud, al igual que los relacionados con la formación ciudadana, no necesariamente debe considerarse atado a una sola asignatura, en tanto que los contenidos de las diversas disciplinas, en particular los de las ciencias experimentales, pueden y deben contribuir al cuidado y la valoración de la salud y al desarrollo de habilidades y actitudes que permitan su mantenimiento y mejoramiento.

Por último, es conveniente decir que se considera que cada persona se comporta y tiene actitudes debido a una historia y a una serie de condicionantes que configuran el modo propio de vivir; que es necesario respetar las decisiones personales y las diferentes perspectivas y valoraciones sobre la salud, así como reconocer que no existe un sólo estilo de vida saludable y que existen múltiples estilos que conducen a la salud.

Por ello, se propone una formación para la salud que, reconociendo la libertad de elección que posee cada individuo - y sin prescribir un determinado modelo de vida - promueva la reflexión sobre actitudes y hábitos personales de salud e incorpore los conocimientos y las habilidades para tomar decisiones y adoptar comportamientos positivos y responsables acerca de su salud y la de los demás, y se apoye al alumno en la construcción y ejecución de su proyecto de vida.



**Núcleo de Conocimientos y Formación Básicos que debe proporcionar  
el Bachillerato de la UNAM**

**DESEMPEÑOS CORRESPONDIENTES A FORMACIÓN PARA LA SALUD**

**1. Acerca de la salud**

- 1.1. Analiza diferentes concepciones de salud y enfermedad.
- 1.2. Comprende al hombre como una unidad biopsicosocial.
- 1.3. Comprende a la salud como un proceso fundamental y determinante de la calidad de vida.
- 1.4. Aprecia a la salud como un bien y un derecho, a lo largo de toda su vida.
- 1.5. Reconoce y analiza la multiplicidad de condicionantes de la salud, incluyendo aspectos biológicos, psicológicos, socioeconómicos y culturales.
- 1.6. Asume una actitud crítica ante la influencia que los medios familiar, escolar, religioso, comunitario y de comunicación pueden ejercer sobre la salud y la elección de servicios y productos para la misma.
- 1.7. Reconoce que las políticas de salud pública o sanitarias influyen en la salud de las personas y las comunidades.
- 1.8. Conoce y emplea los servicios de salud que le son accesibles.
- 1.9. Reconoce la importancia de las visitas médica y odontológica periódicas y las lleva a cabo.
- 1.10. Se interesa, localiza, analiza y evalúa de manera autónoma y crítica fuentes de información sobre salud, con fines tanto académicos como personales.
- 1.11. Se interesa por conocer las creencias, valores y prácticas relativas a la salud propias de su cultura; las evalúa y adopta las que favorecen a su salud.
- 1.12. Identifica y reconoce las aportaciones, limitaciones y riesgos de prácticas y productos de salud alternativos.
- 1.13. Reconoce que los avances en diversos campos de la ciencia y la tecnología pueden tener efectos tanto favorables como desfavorables para la salud.

- 1.14. Promueve la salud en su medio familiar y comunitario, con tolerancia y respeto a los demás.

## **2. El organismo como sistema biológico**

- 2.1. Comprende que las células del organismo tienen la misma información genética y que las diferencias de su expresión génica se manifiestan en la especialización de células, órganos y sistemas del organismo.
- 2.2. Explica los conceptos de totipotencialidad, plasticidad y diferenciación.
- 2.3. Conoce la existencia del medio interno y comprende que determinados rangos de temperatura, pH, concentración de sustancia, presión de gases constituyen condiciones óptimas para que las células realicen sus funciones.
- 2.4. Explica el concepto de homeostasis y analiza su relación con la salud.
- 2.5. Explica, en términos generales, los mecanismos de control, regulación e integración de los sistemas nervioso y endocrino, así como su participación en el mantenimiento de la homeostasis.
- 2.6. Conoce que diversos tejidos del organismo producen sustancias con funciones reguladoras (prostaglandinas).
- 2.7. Explica, en términos generales, las funciones homeostáticas de los sistemas respiratorio, cardiovascular, digestivo, renal y tegumentario.

## **3. Educación alimentaria**

- 3.1. Distingue entre nutrición, alimentación y dieta.
- 3.2. Conoce los tipos y fuentes de los nutrientes, así como sus funciones en el organismo.

- 3.3. Conoce las necesidades nutricionales, incluidas las energéticas, considerando la edad, el género, el nivel de actividad física y las condiciones de salud.
- 3.4. Reconoce que en la actualidad existen diversas formas para determinar el estado nutricional, cada una con ventajas, desventajas y limitaciones.
- 3.5. Recurre a fuentes apropiadas y considera sus características individuales para ubicar su peso y composición corporal ideales.
- 3.6. Describe, de manera general, la estructura y las funciones de los órganos que participan en la digestión, la respiración, la circulación y la eliminación de desechos, es decir, en la nutrición.
- 3.7. Conoce el papel de la herencia, el patrón de alimentación, y el nivel de actividad física en la conformación y composición corporal.
- 3.8. Reconoce la complejidad y la presencia de factores psicológicos, culturales y sociales en los patrones alimenticios.
- 3.9. Aplica sus conocimientos sobre nutrición y alimentación para planear y llevar a cabo una dieta correcta.
- 3.9. Reconoce y evita conductas de riesgo relacionadas con la alimentación.

#### **4. Salud mental y ajuste emocional**

- 4.1. Concibe a la salud mental y el ajuste emocional como parte inherente de la salud integral y bienestar social del individuo.
- 4.2. Reconoce que la salud mental es resultado de la interacción de aspectos orgánicos, psicológicos y socioculturales.
- 4.3. Conoce y comprende el papel de las bases orgánicas y bioquímicas relacionadas con la conducta.
- 4.4. Comprende a la salud mental como un estado (ideal) de ajuste cognitivo, emocional y social que incluye:
  - Habilidad para la interacción social.
  - Aceptación de ser uno mismo.
  - Autorregulación y capacidad para el trabajo.

- Capacidad para el manejo de sentimientos negativos (temor, ansiedad, ira, tristeza), así como para el control del estrés.
- 4.5. Valora la integración familiar como un determinante para la formación de una personalidad bien estructurada, a partir del desarrollo emocional armónico del individuo.
  - 4.6. Analiza estilos de crianza (permisivos, democráticos y autoritarios), y su relación con la conformación del carácter y la personalidad.
  - 4.7. Analiza la tendencia del adolescente a formar grupos, así como los procesos que tienen lugar en su conformación y dinámica: identidad, pertenencia, jerarquía, solidaridad y competencia.
  - 4.8. Analiza la influencia de los grupos de referencia en el comportamiento del adolescente y adopta una actitud racional y responsable ante ésta.
  - 4.9. Reconoce el valor de la empatía, amistad y altruismo, como fuentes de socialización positiva.
  - 4.10. Muestra un comportamiento asertivo y transaccional en su interacción con los demás.
  - 4.11. Identifica los mecanismos motivacionales y emocionales, y reconoce cómo influyen en el comportamiento del sujeto.
  - 4.12. Comprende los elementos que intervienen en el desarrollo de la identidad y el autoconcepto.
  - 4.13. Comprende la importancia que una adecuada autoestima, una autoimagen positiva y una actitud asertiva, tienen para el desarrollo personal, las relaciones interpersonales y, en general, para la salud.
  - 4.14. Relaciona la autoestima con el crecimiento de la autoimagen, a través de la satisfacción de necesidades de realización.
  - 4.15. Entiende y elabora estrategias de autorregulación, como una integración de: habilidades metacognoscitivas, motivación intrínseca y disciplina para el trabajo.
  - 4.16. Aprovecha y cuida la calidad del tiempo dedicado al descanso, la recreación y al desarrollo personal a través de su participación en la producción o apreciación de manifestaciones artísticas, deportivas y científicas, y reconoce la importancia que todo ello tiene para la salud y la calidad de vida.
  - 4.17. Aprecia el potencial del tiempo libre para el desarrollo de las cualidades creativas, la autoexpresión y para el aprendizaje en general.
  - 4.18. Adopta una actitud crítica y responsable respecto a las ofertas disponibles para el esparcimiento, en particular, las que recibe de los medios de comunicación.

- 4.19. Comprende que el desajuste emocional puede desembocar en una amplia gama de comportamientos desadaptados, tales como:
- Depresión, aislamiento, ansiedad.
  - Problemas de atención, deficiencias en el pensamiento racional y falta de motivación para el estudio y el trabajo.
  - Conductas antisociales: vandalismo, delincuencia y agresividad.
  - Conductas autodestructivas: trastornos alimenticios, adicciones y suicidio.
- 4.20. Comprende los aspectos fisiológicos básicos de la respuesta al estrés y sus efectos en el organismo.
- 4.21. Diferencia los efectos psicológicos del estrés positivo (eustrés) y del negativo (distrés), reconociendo que es conveniente contar con un cierto nivel de estrés para evitar estados de apatía, aburrimiento y desmotivación.
- 4.22. Analiza las potenciales fuentes ambientales de estrés y desarrolla estrategias de afrontamiento.
- 4.23. Asume sus actos como obra propia, acepta sus consecuencias y responde por ellos.
- 4.24. Reconoce que su estado de salud depende en gran medida de sus decisiones y acciones, por lo que, en general, es él mismo quien mayor influencia tiene en su vida.
- 4.25. Reconoce la importancia de la prevención y del tratamiento adecuado de enfermedades y desajustes emocionales por profesionales de la salud.

## **5. Salud y sexualidad**

- 5.1. Reconoce que la sexualidad se compone de elementos biológicos, psicológicos y socioculturales.
- 5.2. Distingue los conceptos sexo, reproducción, sexualidad y género.
- 5.3. Describe, en términos generales, el desarrollo del dimorfismo sexual.
- 5.4. Describe los factores que intervienen en el desarrollo psicosexual.

- 5.5. Describe los órganos y funciones de los sistemas de la reproducción humana.
- 5.6. Comprende los cambios morfológicos, fisiológicos y psicológicos propios de la adolescencia.
- 5.7. Describe las fases, relaciones y manifestaciones de los ciclos ovárico y menstrual.
- 5.8. Describe, en general, los procesos de concepción, embarazo y parto.
- 5.9. Reconoce la influencia de factores, genéticos, hormonales y ambientales en el desarrollo embrionario.
- 5.10. Describe los principales cuidados de las etapas preconcepcional, pre y posnatal, comprende la importancia de la atención médica durante el embarazo, y reconoce sus beneficios para la pareja y para los hijos.
- 5.11. Analiza y reflexiona sobre los motivos que inducen a las personas a tener relaciones sexuales (necesidades de afecto, amor, placer, intimidad y procreación).
- 5.12. Comprende, en general, los procesos genitales, extragenitales y mentales involucrados en la respuesta sexual humana.
- 5.13. Analiza y reflexiona sobre los aspectos individuales, tanto biológicas como psicológicos, sociales y culturales que conviene considerar para establecer relaciones coitales; reconoce y asume sus consecuencias y responsabilidades.
- 5.14. Conoce los principales métodos y medios para evitar el embarazo, las consideraciones que deben tenerse en cuenta para la elección del método o medio y, en su caso, los aplica.
- 5.15. Analiza, reflexiona y se forma una opinión respecto a la sexualidad, sus manifestaciones, variantes y preferencias y actúa con respeto y tolerancia hacia sí mismo y los demás.
- 5.16. Caracteriza, rechaza y evita el hostigamiento, el abuso y la violencia sexual.
- 5.17. Reconoce las implicaciones personales y sociales del embarazo no deseado y del aborto.
- 5.18. Analiza las repercusiones del crecimiento demográfico no planificado en los ámbitos individual, social y económico.
- 5.19. Conoce las formas de prevención de las enfermedades de transmisión sexual, y reconoce el impacto de éstas en la salud.
- 5.20. Conoce las principales manifestaciones, formas de transmisión e impacto en la salud del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

## 6. Educación física y salud

- 6.1. Comprende y aprecia los efectos positivos que la actividad física sistemática y cotidiana tiene para la salud, en sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales, y para la calidad de vida.
- 6.2. Comprende que el acondicionamiento físico involucra, entre otros aspectos:
  - El desarrollo de capacidades motrices (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, ritmo, equilibrio y orientación, entre otras).
  - El desarrollo de la capacidad cardiorespiratoria.
  - La adquisición de una composición corporal adecuada.
- 6.3. Identifica los factores de riesgo que conlleva la práctica inadecuada de la actividad física, teniendo como base sus conocimientos sobre la estructura y funcionamiento de los sistemas muscular y esquelético.
- 6.4. Muestra disposición, perseverancia, confianza y satisfacción para acrecentar su capacidad física.
- 6.5. Aplica los conocimientos y las habilidades adquiridas sobre ejecución adecuada y seguridad para elaborar, realizar y evaluar un programa personal de acondicionamiento físico que atienda a su edad, características corporales, estado de salud y preferencias.
- 6.6. Analiza y compara los beneficios y limitaciones de la práctica de diversos tipos de actividad física, deportiva o recreativa, tales como nadar, caminar, correr, gimnasia, etc.
- 6.7. Participa en actividades físicas, deportivas o recreativas apropiadas para mejorar o mantener su condición física.
- 6.8. Demuestra imaginación, espíritu de aventura, decisión y prudencia ante retos y riesgos, en las actividades físicas y en la vida cotidiana.
- 6.9. Reconoce que la participación en competencias deportivas le permite desarrollar habilidades para enfrentar retos y resolver problemas.
- 6.10. Muestra dominio de sí mismo en la competición, como participante o espectador, tanto en la victoria como en la derrota.
- 6.11. Adopta actitudes de solidaridad, tolerancia, cooperación, respeto y honestidad en su participación en actividades deportivas, lúdicas y en la vida cotidiana.

## 7. Prevención de riesgos

- 7.1. Comprende los conceptos de factor de riesgo, factor protector o de resistencia al daño y conducta de riesgo.
- 7.2. Comprende las consecuencias inmediatas y a largo plazo de los comportamientos relacionados con la salud y adopta actitudes y comportamientos que disminuyen sus riesgos e incrementan su resistencia a la enfermedad.
- 7.3. Reconoce problemas de salud comunitaria que requieren decisiones y acciones colectivas y participa en su solución.
- 7.4. Reconoce la influencia del ambiente en la salud y contribuye y promueve a su conservación y mejoramiento.
- 7.5. Explica, en general, los procesos de transmisión de las enfermedades infecciosas más comunes, así como las principales medidas para su prevención.
- 7.6. Explica, en términos generales, los mecanismos de defensa del organismo, incluyendo la respuesta inmune.
- 7.7. Comprende, en términos generales, los mecanismos de acción de las vacunas.
- 7.8. Comprende el concepto de farmacodependencia y analiza los aspectos individuales, familiares y sociales que contribuyen a su origen.
- 7.9. Identifica las sustancias capaces de provocar adicción y conoce sus principales efectos sobre la salud.
- 7.10. Es consciente de las repercusiones personales, familiares y sociales de la farmacodependencia y la evita.
- 7.11. Adopta actitudes y comportamientos que reducen las probabilidades de involucrarse en situaciones potencialmente peligrosas.
- 7.12. Detecta e interpreta constantes vitales.
- 7.13. Identifica situaciones que requieren atención médica inmediata y sabe como solicitarla.
- 7.14. Tiene capacidad para realizar acciones básicas de primeros auxilios (obstrucción de vías respiratorias, inhibición de sangrado, inmovilización reanimación cardiopulmonar, atención en caso de intoxicación).
- 7.15. Evita llevar a cabo maniobras cuya ejecución adecuada desconoce o que pueden poner en peligro a la persona que se pretende auxiliar o a él mismo.

- 7.16. Reconoce los límites legales que existen para auxiliar a las personas y actúa en consecuencia.
- 7.17. Identifica los padecimientos crónico-degenerativos más comunes en la población general en México y conoce las pruebas para su detección temprana: diabetes mellitus, cáncer, enfermedad coronaria, hipertensión arterial y accidentes cerebro vasculares.

