

Promoción de estilos de vida saludable como factor relevante para un buen desarrollo humano

Karla María Moreno Ramírez y Mónica Rosario Álvarez Martínez

Healthy lifestyles promotion as a relevant factor in human development

Resumen

El desarrollo de un estilo de vida saludable en la actualidad, es una de las claves para lograr un equilibrio personal, hablar de ello, implica empezar por nosotros mismos generando acciones que nos lleven a un bienestar personal, pero también contribuir a que las personas de quienes nos rodeamos puedan hacer algo por ellos mismos. Con el presente trabajo se pretende fomentar estilos de vida óptimos y su aplicación tomando como base asignaturas del Bachillerato Virtual que promueven el desarrollo de competencias para la vida, con las cuales el aprendizaje trascienda más allá de la recepción y se conviertan en experiencias significativas para los estudiantes. A manera de sugerencia se da a conocer una estrategia de aprendizaje, que consideramos, su aplicación será un éxito para la formación académica y la vida de cada uno de nuestros estudiantes.

Palabras clave: Desarrollo, humano, salud, vida, competencias.

Abstract

Today the development of a healthy lifestyle is the key for a balanced self, discussing it, means that by starting with ourselves promoting actions leading to personal wellbeing we will also contribute to others doing something for themselves. This papers pretends to promote optimal lifestyles and its practice based on the courses of the virtual high school that promote lifelong competencies In order to achieve meaningful experiences for students by transcending receptive learning. As a suggestion, there is a learning strategy that in our consideration it's usage will ensure academic and life successes for each of our students.

Keywords: Development, human, health, life, competencies

Introducción

El Bachillerato Virtual de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS), forma parte del Proyecto institucional UAS Virtual, para atender y diversificar la oferta educativa del Bachillerato Universitario, teniendo como objetivo ofrecer alternativas asequibles y de calidad para las personas que por diversas razones personales no pueden ingresar al bachillerato presencial.

El Bachillerato Virtual de la UAS, está orientado al enfoque en competencias con adaptaciones a los lineamientos del Plan de estudios 2009 del Bachillerato vigente de la UAS, el cual es congruente con los planteamientos del Sistema Nacional de Bachillerato, acogiendo las once competencias Genéricas emanadas de la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS).

El presente trabajo muestra la experiencia que se ha tenido como docentes en Bachillerato Virtual de nuestra universidad al fungir como asesora en la asignatura de Psicología del Desarrollo Humano, la cual permite al estudiante hacer un análisis propio así como de algunas personas que lo rodean con respecto a las etapas de vida y las particularidades de cada una de ellas. La actividad que se describirá ya se integra actualmente en dicha materia del bachillerato, teniendo resultados favorables ya que se promueven una serie de competencias genéricas y disciplinares que le permiten al estudiante encontrar una aplicabilidad en cada uno de los conocimientos que obtiene y poner en práctica una serie de saberes, habilidades y destrezas personales.

Con esta actividad se pretende también propiciar que el alumno tenga un acercamiento vivencial con su propio desarrollo humano y el de las personas cercanas a él, además que en base a ello puedan proponer un plan de acción para un estilo de vida saludable, teniendo como objetivo el desarrollo de una actividad

multidisciplinaria para la vinculación de los conocimientos adquiridos en las asignaturas de Psicología del Desarrollo Humano y Biología Humana y Salud.

Desarrollo

Como todo fenómeno social la educación ha ido evolucionando a lo largo de los distintos períodos históricos; en el actual siglo XXI ante las exigencias de la globalización, las tecnologías y economías cada vez más variadas y enfocadas a la productividad.

Derivado de esas exigencias y necesidades la educación se ve en la necesidad de reformarse y ante este panorama surgen las competencias en educación y este término empieza a sonar fuertemente a nivel mundial.

Para Perrenoud competencia es “La facultad de movilizar un conjunto de recursos cognoscitivos (conocimientos, capacidades, información, etc.) para enfrentar con pertinencia y eficacia una familia de situaciones” (Perrenoud, 2007: 1); de ahí que se ha tenido que pensar en una educación del saber hacer, en la cual se prepare a los individuos para resolver situaciones que la misma sociedad demanda y que los provea de las competencias requeridas para esos retos, denominadas competencias para la vida.

La Universidad Autónoma de Sinaloa como parte de esas instituciones educativas importantes de nuestro país se incorpora en 2009 a la Reforma Integral de la Educación Media Superior (EMS), la cual involucra la creación de un Sistema Nacional de Bachillerato definido por un perfil de egreso basado en un Marco Curricular Común enfocado en el logro de once competencias genéricas a través de cuarenta y cinco atributos o criterios de desempeño agrupadas en seis categorías y que debe desarrollar el estudiante de bachillerato en el sistema educativo nacional, además de las competencias

disciplinarios y profesionales que variarán dependiendo de la institución. (Currículum UAS, 2009: 13).

El Bachillerato Virtual, como parte del bachillerato universitario de la UAS, se basa en el enfoque por competencias, y una de las asignaturas que se cursa en este programa es la de Psicología, la cual es de gran trascendencia pues tiene influencia en la esfera personal del alumno y a su vez le permite hacer un análisis del entorno que lo rodea.

Promover y desarrollar competencias desde la Psicología del Desarrollo Humano es un factor muy importante, pues sus contenidos están enfocados específicamente al estudio y comprensión del ser humano y de su ciclo vital con todas sus características, de ahí que se define el desarrollo humano como el estudio científico de los procesos de cambio y estabilidad a lo largo del ciclo vital humano (Papalia, 2005: 7) y la psicología como el estudio de los procesos mentales en personas y animales (Papalia, 2005: 795).

El Bachillerato Virtual, tiene una duración de 2 años, dividido en cuatro semestres. Consta de 40 asignaturas, 28 del componente básico y 12 asignaturas optativas del componente propedéutico, agrupadas en 3 diferentes fases de acentuación: *Ciencias Químico-Biológicas*, *Ciencias Físico-Matemáticas*, *Ciencias Sociales y Humanidades*. En nuestro bachillerato cada semestre se conforma de 4 módulos, integrados por 2 materias que duran un mes.

Durante el cuarto semestre, *módulo 3*, en la fase de Ciencias Sociales y Humanidades, se ubica la asignatura de Psicología del Desarrollo Humano, la cual tiene como competencia central aplicar el conocimiento del hombre y de sí mismo, aprendido desde las diversas perspectivas teóricas que abordan el desarrollo humano; donde se prioriza su dimensión individual mediado por la dimensión biológica y socio histórica, en la comprensión del ser humano como

un ser único, con personalidad estructurada psicosocialmente y con capacidad de potenciar y participar activamente en el proceso de desarrollo de su personalidad y la de los otros; asumiéndolo con responsabilidad y desempeñándose como un ciudadano activo en una sociedad multicultural, democrática y dinámica.

En la asignatura de Psicología y Desarrollo Humano, durante el Bloque 4 se aborda el tema: La madurez y la vejez, el cual se integra en la actividad 24: El desarrollo físico en la madurez, que tiene como propósito conocer y reflexionar ante algunos aspectos sobre el desarrollo físico en la etapa de la madurez.

En la actividad se solicita al estudiante que lea con atención cada una de las páginas que componen el texto “El desarrollo físico en la madurez”; posteriormente, que observe diversas características de personas en adultez temprana (30–40 años) y Madurez (41–50 años). Las características en cuestión son: habilidades de locomoción, capacidades visuales, aspecto corporal, color de pelo y textura de la piel. Se le pide al alumno que en un documento Word lleve a cabo el ejercicio de investigación, incluyendo un cuadro comparativo con los datos obtenidos, y finalmente agregue el análisis de los aspectos más significativos observados de cada etapa.

Las actividades fueron evaluadas tomando como base los criterios de la rúbrica correspondiente.

Esta actividad promueve una serie de elementos importantes para el proceso de aprendizaje del estudiante, primeramente tendrá un acercamiento directo con información teórica relevante acerca de las etapas de vida del ser humano y sus características, posteriormente de ello rescatar los puntos clave para su comprensión, en segundo término que el estudiante se involucre en una investigación participativa observando y entrevistando a varias personas acerca de los que han sido sus cambios físi-

cos durante ciertas etapas de su vida; con ello practica la interacción con otros, el intercambio de ideas, etc., y por último el estudiante es capaz de construir un comentario de conclusión acerca de la información observada y recabada sobre las características de cada individuo y a su vez las diferencias que existen entre una persona y otra tratando de argumentar con sus palabras a qué se deben tales diferencias.

En la actividad se promueven las **Competencias Genéricas**:

1. Se autodetermina y cuida de sí.

Atributo:

1.3 Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.

Argumento: El alumno en su investigación puede observar los estragos y cambios que se producen con el paso del tiempo y la influencia de algunos aspectos en la vida, el observarlo le permitirá tomar decisiones acerca de cómo él mismo quiere llegar a verse en ciertas etapas de su vida y sobre todo qué debe hacer para lograrlo.

6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

Atributo:

6.1 Selecciona, interpreta y reflexiona críticamente sobre la información que obtiene de las diferentes fuentes y medios de comunicación.

Argumento: La lectura del tema, la realización de la investigación, el compartir su propuesta de estilo de vida saludable y debatir con sus compañeros acerca de ello, permitirá al estudiante fortalecer su pensamiento crítico, así como argumentar propuestas coherentes y aplicables.

Competencia disciplinar extendida de las ciencias sociales y humanidades que se promueve en la actividad:

9. Argumenta las repercusiones de los procesos y cambios en su desarrollo individual modificando positivamente sus relaciones interpersonales y con su entorno.

Argumento: En la actividad se promueve una competencia disciplinar extendida del componente propedéutico de la fase de acentuación de ciencias sociales y humanidades, con la encomienda de que el estudiante abone a esa formación social y humana pues será capaz de analizar sus propios cambios como ser humano, modificar ciertos hábitos o acciones para beneficio de su desarrollo individual y con el resto de las personas que lo rodean, también el compartir su propuesta con los demás se fortalecerá su vínculo interpersonal, así como al momento de llevar a cabo la investigación comparando a varias personas, aceptando otros puntos de vista y complementándolos con los propios.

En la actividad la competencia a desarrollar es: Explica el desarrollo del adulto, al estudiar los elementos que lo conforman; comprendiendo la dinámica de integración de su personalidad, reconociéndose y reconociéndolo así en los adultos con quienes interactúa para establecer un proceso de reconstrucción o fortalecimiento de sus relaciones tanto personales como sociales.

A continuación se incluye como ejemplo una actividad desarrollada por una alumna durante la impartición de la materia:








Bachillerato UAS Virtual DGEPI
Universidad Autónoma de Sinaloa
Centro de Universidad Virtual
Bachillerato Virtual

Materia: Psicología del Desarrollo Humano






Actividad 24. El desarrollo físico en la madurez

CUADROS COMPARATIVOS SOBRE LA ADULTEZ TEMPRANA Y LA MADUREZ






Mujeres – Adultez temprana (30 – 40 años)

Categoría Sujeto	Habilidades de locomoción	Capacidades visuales	Aspecto corporal	Color de pelo	Textura de la piel	Otros
1	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar bien y desplazarse con facilidad 	<ul style="list-style-type: none"> No Usa Anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> disminución en la estatura Muestra de grasa abdominal abundante 	<ul style="list-style-type: none"> Canucia Presencia de disminución de cabello 	<ul style="list-style-type: none"> arrugas en la cara piel maltratada 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Excelentes condiciones para realizar actividades como caminar , correr y desplazarse 	<ul style="list-style-type: none"> No usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión delgada Presencia de ejercicio en su aspecto corporal 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello Negro con falta de brillo 	<ul style="list-style-type: none"> Líneas de la risa surcan en los extremos de los ojos. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar y desplazarse con facilidad 	<ul style="list-style-type: none"> No usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> Presencia de grasa abdominal Encorvamiento de columna 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello castaño en poca cantidad 	<ul style="list-style-type: none"> Piel fina y falta de elasticidad 	
4	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar y desplazarse con facilidad 	<ul style="list-style-type: none"> Usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión delgada Presencia de grasa abdominal 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello con pocas canas 	<ul style="list-style-type: none"> Piel suave y sin arrugas 	
5	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar y desplazarse con facilidad presencia de agitación al caminar 	<ul style="list-style-type: none"> No usa ante ojo 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión gruesa Grasa abundante en el abdomen y otras partes del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello teñido de café con presencia de calvicie en el frente 	<ul style="list-style-type: none"> Piel manchada (Paño) 	






mujeres – Madurez (41 – 50 años)

Categoría Sujeto	Habilidades de locomoción	Capacidades visuales	Aspecto corporal	Color de pelo	Textura de la piel	Otros
1	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar y desplazarse con facilidad 	<ul style="list-style-type: none"> Usa anteojos, vista recortada para objetos lejanos 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión delgada , con poca grasa abdominal 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello con presencia de canas Cabello abundante 	<ul style="list-style-type: none"> Piel delgada con signos de descuidos abundantes 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Dificultad al caminar Rodillas con problemas 	<ul style="list-style-type: none"> Usa anteojos para el diario 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión muy gruesa Cuerpo descuidado 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello teñido pero con presencia de disminución en la cien 	<ul style="list-style-type: none"> Piel arrugada y con manchas café 	
3	<ul style="list-style-type: none"> No tiene dificultad para desplazarse 	<ul style="list-style-type: none"> No usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión delgada Disminución de estatura 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello con presencia de canas 	<ul style="list-style-type: none"> Signos de arrugas en la cara y manchas 	
4	<ul style="list-style-type: none"> Le cuesta trabajo caminar rápidamente y evidentemente no puede correr 	<ul style="list-style-type: none"> No usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión delgada encorvamiento de columna 	<ul style="list-style-type: none"> Poco cabello y presencia de canas en la raíz 	<ul style="list-style-type: none"> Piel arrugada de cara y manos 	
5	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar , pero sin embargo no le es posible correr ni trotar 	<ul style="list-style-type: none"> Usa anteojos diariamente 	<ul style="list-style-type: none"> presencia de grasa abdominal Complexión delgada encorvamiento de columna 	<ul style="list-style-type: none"> cabello completament e Canucia y presencia de disminución 	<ul style="list-style-type: none"> arrugas y la piel flácida de la cara Manchas en manos y brazos 	

Hombres – Adultez temprana (30 – 40 años)

Categoría Sujeto	Habilidades de locomoción	Capacidades visuales	Aspecto corporal	Color de pelo	Textura de la piel	Otros
1	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar bien y desplazarse con facilidad 	<ul style="list-style-type: none"> No usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> Su complexión es delgada pero muestra disminución de estatura 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello negro y presencia de calvicie 	<ul style="list-style-type: none"> Piel sin arrugas, pero con manchas tipo pecas 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar bien ,correr y desplazarse con facilidad 	<ul style="list-style-type: none"> usa anteojos al menos para leer o usar el celular 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión delgada y cuerpo en buenas condiciones 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello abundante con presencia de canas 	<ul style="list-style-type: none"> Piel con presencia de arrugas 	
3	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar bien y desplazarse con facilidad 	<ul style="list-style-type: none"> No usa anteojos pero muestra señales de vista forzada 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión gruesa Estatura Alta 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello con presencia de canas 	<ul style="list-style-type: none"> Piel manchada quizá por el sol y presencia de arrugas 	
4	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar bien y desplazarse con facilidad 	<ul style="list-style-type: none"> usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> complexión gruesa y presencia de masa corporal 	<ul style="list-style-type: none"> poco cabello pero no muestra señales de canas 	<ul style="list-style-type: none"> arrugas en la parte de los ojos 	
5	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar bien y desplazarse con facilidad 	<ul style="list-style-type: none"> No usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión delgada pero ahí presencia de masa abdominal 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello con presencia de canas 	<ul style="list-style-type: none"> Piel delgada con pocas arrugas 	

Hombres – Madurez (41 – 50 años)

Categoría Sujeto	Habilidades de locomoción	Capacidades visuales	Aspecto corporal	Color de pelo	Textura de la piel	Otros
1	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar y desplazarse sin problema 	<ul style="list-style-type: none"> No usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión delgada y señales de ejercicio 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello en abundancia pero con principios de calvicie 	<ul style="list-style-type: none"> Presencia de arrugas en la cara con un poco de manchas 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar pero no hacerlo con paso rápido 	<ul style="list-style-type: none"> No usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión delgada Disminución de estatura 	<ul style="list-style-type: none"> Presencia de canas y cabello en escases 	<ul style="list-style-type: none"> Piel arrugada de cara y manos 	
3	<ul style="list-style-type: none"> Aún tiene la habilidad de caminar y la movilidad para ejercitarse 	<ul style="list-style-type: none"> Usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> presencia de grasa abdominal Complexión delgada encorvamiento de columna 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello con presencia de canas 	<ul style="list-style-type: none"> Piel de la cara arrugada con manchas de envejecimiento 	
4	<ul style="list-style-type: none"> Esta persona tiene dificultad para desplazarse rápidamente 	<ul style="list-style-type: none"> No usa anteojos 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión gruesa y encorvamiento de columna 	<ul style="list-style-type: none"> No hay presencia de canas, pero se nota que el cabello fue tenido 	<ul style="list-style-type: none"> Cara muy arrugada y se nota muy delgada. 	
5	<ul style="list-style-type: none"> Puede caminar pero muestra señales de cansancio 	<ul style="list-style-type: none"> Usa anteojos pero muestra señales de necesitarlos 	<ul style="list-style-type: none"> Complexión delgada y disminución de estatura 	<ul style="list-style-type: none"> Cabello con presencia de canas 	<ul style="list-style-type: none"> arrugas y la piel flácida de la cara Manchas en manos y brazos 	

Conclusión : este trabajo me sirvió muchísimo para poder darme cuenta cuales son los cambios que vamos teniendo a lo largo de nuestra vida , estos cuadros comparativos los hice en base a diferentes personas , algunas de ellas fueron familiares , amigos y otros simplemente fueron personas que observe durante las tardes cuando voy a caminar al botánico , considere que sería muy bueno observar a estas personas en el botánico porque aquí me daría cuenta cuáles son sus condiciones principalmente locomotoras , ya que pienso que estas son las principales habilidades que se van perdiendo con lo largo de los años .

ASPECTOS MÁS SIGNIFICATIVOS DE CADA ETAPA

Mujeres de los 30 a los 40 años.

Las mujeres presentan menos problemas en las funciones locomotoras, tienen más actividad física, se preocupan por su aspecto, la mayoría aun no ocupa lentes o solo para leer, algunas líneas de expresión y pocas arrugas dependiendo de su color de piel, el cabello con poco o nada de canas y en general están en buena condición, aunque si es necesario que desde esa edad le den más importancia a llevar una vida saludable con una alimentación balanceada y ejercicio, además de un control médico mínimo cada seis meses., para cuando se pase a la otra etapa se llegue en buena forma.

Mujeres de 40 a 50 años.-

La actividad física y el metabolismo cambian aunque se siguen preocupando por su aspecto el cabello empieza a presentar caída y resecarse, además de aumento en la cantidad de canas, hay achaques, arrugas pronunciadas y piel menos hidratada o tersa, el cuerpo si no trae una disciplina de ejercicio empieza a acumular grasa en piernas, estómago y nalgas.

Hombres de 30 a 40 años.-

La mayoría de los que observe practica ejercicio y tiene un cuerpo promedio no presentan dificultades locomotoras a excepción de dos, pero estas son consecuencias de accidentes o defectos de nacimiento, presentan principios de calvicie y no usan lentes o solo para leer, a excepción de uno pero fue por problemas de salud.

Hombres de 41 a 50 años.-

A medida que se acercan a los 50 van presentando dificultades locomotoras, obesidad y calvicie, además del uso de lentes, poca o nula actividad física y si no se cuidaron empiezan a notar los estragos de los descuidos en la vida (mala alimentación, desvelos, alcoholismo, drogas, etc.)

Para enriquecer la actividad en el desarrollo de competencias genéricas y disciplinares se sugiere complementar con una actividad multidisciplinar para que el estudiante también realice propuestas alternativas de un plan de acción de ejercicio físico, dieta alimenticia adecuada para alcanzar y desarrollar las etapas de adultez temprana así como una madurez de manera saludable. Para ello será necesario que el alumno tome como base ciertas preguntas a las cuales tendrá que dar respuesta pues servirán como sustento en el desarrollo de su plan de acción, las preguntas son las siguientes: ¿Qué alimentos consideras debes consumir de manera continua para establecer una dieta alimenticia saludable?, ¿En qué porciones consideras debes consumir esos alimentos?, ¿Qué rutina de actividades físicas piensas que debes establecer para conservarte en un peso adecuado de acuerdo a tu edad y estatura?, ¿Qué acciones debes poner en práctica para mantener un equilibrio emocional en tu persona?. Además de esto, se le pide al alumno que tome nota de todo aquello que considere necesario realizar para mantener

un estilo de vida saludable en su persona. La respuesta a cada una de estas interrogantes y todo aquello que el estudiante pueda aportar a la actividad tendrá en gran medida el objetivo de promover la vinculación de los conocimientos adquiridos en las asignaturas de Psicología del Desarrollo Humano y Biología Humana y Salud para fortalecer así la parte multidisciplinar de la actividad.

También se considera importante que el estudiante participe en una sala de chat para compartir su propuesta del plan de acción y que sus ideas sea difundidas, el asesor programará un día y hora establecida para participar en dicho chat. En este espacio recibirán realimentación de sus compañeros y asesor, lo cual es muy importante para enriquecer su presente y futuras decisiones sobre el desarrollo de su personalidad, asumiendo con responsabilidad sus diversas etapas de vida, pues retomarán ideas distintas a las propias para enriquecer su plan de acción y a la vez sus ideas serán retomadas por otros.

Conclusiones

Con esta actividad de aprendizaje se pretende desarrollar en el estudiante una serie de aspectos tanto personales como académicos, en primer lugar el acercamiento que desde el desarrollo humano pueden tener ellos mismos hacia su propia persona y sus características, en segundo lugar reforzar aquellas actividades que realmente promuevan las competencias genéricas y disciplinares en el estudiante, que cada una de las actividades de las materias del bachillerato tenga un sentido para él, que lo lleven a experimentar incluso con su propia vida, su historia, sus creencias, y claro, con los que lo rodean. La idea es ir muchísimo más allá, de la interacción alumno-tecnología-materiales, se busca que el estudiante perciba el verdadero aprendizaje para la vida así como la aplicabilidad de esto en él mismo y su entorno. Además con este tipo de actividades logran estructurar una fusión de conocimientos de diferentes asignaturas y desarrollar productos integrados multidisciplinares en los que hacen evidente que las competencias son aplicables desde cualquier área escolar y para cualquier situación de la vida.

Referencias

- Torres D. Pastor M. Bachillerato Virtual de la Universidad Autónoma de Sinaloa. Avances y logros. 2013.
- Currículo del Bachillerato Universitario UAS 2009 (modalidad escolarizada opción presencial), 2013, p. 11-13.
- Papalia E. Diane (2005). *Desarrollo Humano*, 9Na edición, Ed. Mc Graw Hill, México D.F. P. 427.
- Perrenoud, Ph. (2007). *Desarrollar la práctica reflexiva en el oficio de enseñar. Profesionalización y razón pedagógica*. Mexico : Colofón (trad. en español de Développer la pratique réflexive dans le métier d'enseignant. Professionnalisation et raison pédagogique. Paris : ESF, 2001).

M. C. Karla María Moreno Ramírez
Universidad Autónoma de Sinaloa
kmmr_15@hotmail.com

Dra. Mónica Rosario Álvarez Martínez
Universidad Autónoma de Sinaloa
moalvarez-21@hotmail.com