



USMP

UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Medicina
Humana

SÍLABO DE MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

I. DATOS GENERALES

1. Departamento Académico:	Medicina Humana
2. Escuela Profesional:	Medicina Humana
3. Programa:	Medicina Humana
4. Semestre Académico:	2025 – 2
5. Tipo de asignatura:	Electivo
6. Modalidad de la asignatura:	Semipresencial
7. Código de la asignatura:	102027
8. Año / Ciclo:	Cuarto / 7mo ciclo
9. Créditos:	2
10. Horas semanales totales:	48
Horas lectivas de teoría:	16
Horas lectivas de práctica:	32
11. Requisitos (solo si los hubiera) :	Salud Pública I
12. Jefe de asignatura:	Dra. Karla Paola Arancibia Coci
Docente de curso	Dra. Cinthya Luz Amaya Nuñez

II. SUMILLA

La asignatura pertenece al área curricular de especialidad, al eje clínico quirúrgico, que se dicta a partir del ciclo 7 según el plan de estudios de la carrera de Medicina Humana y es de naturaleza teórico práctico, de carácter electivo y se dicta en la modalidad semipresencial.

Desarrolla las siguientes unidades de aprendizaje:

- I. Alimentación Integral, Actividad física y Sueño Reparador.
- II. Manejo del estrés, Evitar el Consumo de Sustancias Tóxicas y Conectividad Social Positiva.

Se utilizarán clases teóricas y seminarios, donde se desarrollará el razonamiento clínico en todo momento mediante revistas de revistas.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1 Competencia

Desarrollo del pensamiento crítico para generar hábitos saludables para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

3.1 Componentes

Capacidades:

- Aprender a reflexionar de manera crítica sobre la información que recibimos formulando conclusiones y sintetizando.
- Utilizar asertiva y estratégicamente las TIC.
- Motivar al estudiante para utilizar la reflexión al manejar la información.

Actitudes y valores

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad (honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio).
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.

MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA 2025 – 2
UNIDAD I

CAMBIO CONDUCTUAL, MANEJO DEL ESTRÉS, ALIMENTACION INTEGRAL, ACTIVIDAD FISICA Y SUEÑO REPARADOR

CAPACIDAD: Conoce el enfoque de, alimentación, actividad física, sueño y manejo de estrés y su efecto en la salud integral.

SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS		HORAS NO
				LECTIVAS		LECTIVAS
				TEORIA	PRACTICA	PRACTICAS
1	Introducción a Medicina del Estilo de Vida	Conocimiento de Medicina del Estilo de Vida, introducción del concepto, historia y trabajo actual a nivel global y en Latinoamérica.	Presentación del sílabo y guía del estudiante.	4	0	0
2	Cambio conductual en Medicina del Estilo de Vida	Cambio conductual asociado a Medicina del Estilo de Vida incluyendo teorías y conceptos de etapas de cambio.	Exposición – diálogo. Lecturas	4	0	0
3	Comunicación y Motivación	Conceptos que aportan a la comunicación positiva entre médico- paciente para lograr los cambios necesarios para las metas en salud.	Exposición – diálogo. Lecturas	4	0	0
4	Beneficios en la salud a través del movimiento físico	Conocimientos de los beneficios del movimiento físico en la salud integral del paciente.	Exposición – diálogo. Lecturas	4	0	0
5	Conexión Nutrición-Salud	La alimentación integral basado predominantemente en plantas y sus beneficios en la salud integral del paciente, hábitos saludables incluyendo conexión emocional relacionados a la alimentación.	Exposición – diálogo. Lecturas	4	0	0
6	Manejo de Peso, Sobrepeso y Obesidad	Identificar los factores esenciales en el manejo de peso, impacto de la alimentación y actividad física, ventajas y desventajas de dietas en el manejo de peso, el cambio conductual para el manejo de peso,	Exposición – diálogo. Lecturas	4		
7	Sueño Reparador	Efectos del sueño en la salud y enfermedades crónicas como prevención y tratamiento.	Exposición – diálogo. Lecturas	4		

8	Manejo del Estrés Y Resiliencia	Conocimientos de métodos para el manejo del estrés, resiliencia, y relajación para los beneficios en la salud integral.	Exposición – diálogo. Lecturas	4	0	0
EXAMEN PARCIAL						

UNIDAD II						
CONECTIVIDAD SOCIAL POSITIVA, EVITAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS TOXICAS Y EFECTO EN SALUD INTEGRAL						
CAPACIDAD: Conoce el enfoque del uso de psicología positiva, evitar sustancias toxicas, el autocuidado y el impacto del coaching en salud y su efecto en la salud integral						
SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS		HORAS NO LECTIVAS
				TEORIA	PRACTICAS	PRACTICAS
9	Conexión Social Positiva	Conocimientos de la conexión social positiva, analizar el impacto de conexión social con el estado de salud mental y física, identificar barreras para la conexión social, distinguir entre aislamiento y soledad.	Exposición – diálogo. Lecturas	4		
10	Psicología Positiva	Conceptos de psicología positiva, definición, aplicación en la practica medica, entendimiento de barreras para sentir felicidad.	Exposición – diálogo. Lecturas	4		
11	Efectos de sustancias toxica	Definición, categorías, y tratamientos de desordenes por sustancias toxicas y aplicación de estilo de vida	Exposición – diálogo. Lecturas	4	0	0
12	El Auto Cuidado	El impacto del medico en el autocuidado de si mismo, como implementar los pilares de medicina del estilo de vida en la vida del medico en todas sus etapas profesionales y personales.	Exposición – diálogo. Lecturas	4		
13	Coaching en Salud y Bienestar	Conocimientos del rol del coach en salud y bienestar y su aporte al tratamiento medico en medicina del estilo de vida, revisión de evidencia científica.	Exposición – diálogo. Lecturas	4		
14	Reformando la Salud desde la Educación	Revisión del progreso de la educacion en Medicina del Estilo de Vida a nivel global y en Perú.	Exposición – diálogo. Lecturas	4		

15	Futuro de Medicina del Estilo de Vida	Visión de medicina del estilo de vida para el futuro progreso del sector salud, salud individual y comunitaria, logros y metas.	Exposición – diálogo. Lecturas	4		
----	---------------------------------------	---	-----------------------------------	---	--	--

EXAMEN FINAL

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

- 1 Teoría - Exposición dialogada - 1 hora académica
- 1 Práctica - Revistas de revistas – 4 horas académicas

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Los recursos didácticos empleados son:

- Correo
- Videos tutoriales
- Presentaciones multimedia

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los alumnos será de carácter permanente como lo establece en la Directiva de Evaluación de pregrado vigente.

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN.

8.1. Bibliográficas

1. Frates, Beth Pegg, MD. Lifestyle Medicine Handbook: An Introduction to Healthy Habits, 2da ed. Estados Unidos: Healthy Learning; 2020.
2. Pinder, Richard J., Essential Lifestyle Medicine, Inglaterra: Cambridge University Press; 2025.

8.2. Hemerográficas

- Acceso a la biblioteca virtual <https://www.usmp.edu.pe/index.php>
- ClinicalKey - Lead with Answers