



## FACULTAD DE MEDICINA

### SÍLABO

#### 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 – Invierno
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. Responsable del curso:	Dra. Cinthya Amaya
Docente experta	Dra. Karla Arancibia

#### 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 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 – INVIERNO  
UNIDAD I**

**ALIMENTACION INTEGRAL, ACTIVIDAD FISICA Y SUEÑO REPARADOR**

**CAPACIDAD:** Conoce el enfoque de 3 pilares fundamentales alimentación, actividad física y sueño 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 y el cambio conductual asociado para lograr hábitos saludables, y la alimentación integral basado predominantemente en plantas y sus beneficios en la salud integral del paciente.	Presentación del sílabo y guía del estudiante.	4	0	0
	Conexión Nutrición - Salud		Exposición – diálogo.			
	Cambio conductual en Medicina del Estilo de Vida		Revista de Revistas en Cambio conductual en Medicina del Estilo de Vida			
	Alimentación Integral		Revista de Revistas: Alimentación Integral			
2	Beneficios en la salud a través del movimiento físico y sueño reparador	Conocimientos de los beneficios del movimiento físico y sueño reparador en la salud integral del paciente.	Exposición – diálogo.	4	0	0
	Actividad Física		Revista de Revistas: Actividad Física			
	Sueño Reparador		Revista de Revistas: Sueño Reparador			

**UNIDAD II**

**MANEJO DEL ESTRÉS, EVITAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS TOXICAS Y CONECTIVIDAD SOCIAL POSITIVA**

<b>CAPACIDAD:</b> Conoce el enfoque de 3 pilares (manejo del estrés, evitar sustancias tóxicas y conexión social) y su efecto en la salud integral						
SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS		HORAS NO LECTIVAS
				TEORIA	PRACTICAS	PRACTICAS
3	Manejo del Estrés a través de métodos de relajación, meditación y concientización mindfulness.	Conocimientos de métodos para el manejo del estrés, resiliencia, y relajación para los beneficios en la salud integral.	Exposición – diálogo. Lecturas	4	0	0
			Revista de Revistas: Manejo del Estrés	0	4	0
			Revista de Revistas: Resiliencia y Métodos de Relajación	0	4	0
4	El poder la conexión positiva y efectos de sustancias toxica	Conocimientos de la conexión social positiva, evitar sustancias toxicas y sus efectos en la salud integral.	Exposición – diálogo. Lecturas	4	0	0
			Revista de Revistas: Evitar sustancias toxicas	0	4	0
			Revista de Revistas: Conexión Social	0	4	0

## 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