



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:	2026-II
5. Tipo de asignatura:	Electivo
6. Modalidad de la asignatura:	Virtual
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. Cambio Conductual, Manejo del Estrés, Alimentación Integral, Actividad Física y Sueño Reparador
- II. Conectividad Social Positiva, Evitar el Consumo de Sustancias Tóxicas, y Efecto en Salud Integral

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.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS	
				LECTIVAS	
				TEORIA	PRACTICA
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.	1.5	0
			Revista de Revistas en Cambio conductual en Medicina del Estilo de Vida	0	2
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	1.5	0
			Revista de Revistas en Cambio conductual en Medicina del Estilo de Vida	0	2
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	1	0
			Revista de Revistas: Comunicación y Motivación	0	2
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	1	0
			Revista de Revistas en Actividad Física	0	2
5	Conexión Nutrición-Salud	La alimentación integral basado predominantemente en plantas y sus beneficios en la salud integral del	Exposición – diálogo. Lecturas	1	0

		paciente, hábitos saludables incluyendo conexión emocional relacionados a la alimentación.			
			Revista de Revistas en Alimentación saludable	0	2
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	1	0
			Revista de Revistas en Sobrepeso y Obesidad	0	2
7	Sueño Reparador	Efectos del sueño en la salud y enfermedades crónicas como prevención y tratamiento.	Exposición – diálogo. Lecturas	1	0
			Revista de Revistas en Sueño Reparador	0	2
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	1	0
			Revista de Revistas en Manejo de Estrés	0	2

**EXAMEN PARCIAL
RETROALIMENTACIÓN DEL EXAMEN PARCIAL**

SESION	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS	
				TEORIA	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	1	0
			Revista de Revistas en Conexión Social Positiva	0	2
10	Psicología Positiva	Conceptos de psicología positiva, definición, aplicación en la practica medica, entendimiento de barreras para sentir felicidad.	Exposición – diálogo. Lecturas	1	0
			Revista de Revistas en Psicología Positiva	0	2
11	Efectos de sustancias toxica	Definición, categorías, y tratamientos de desordenes por sustancias toxicas y aplicación de estilo de vida	Exposición – diálogo. Lecturas	1	0
			Revista de Revistas en Efectos de Sustancias Tóxicas	0	2
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	Exposición – diálogo. Lecturas	1	0

		la vida del medico en todas sus etapas profesionales y personales.			
			Revista de Revistas en Autocuidado y Desgaste Médico (burnout)	0	2
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	1	0
			Revista de Revistas en efectos de Coaching en Salud y Bienestar	0	2
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	1	0
			Revista de Revistas en Reformas de Salud con Medicina del estilo de Vida	0	2
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	1	0
			Revista de Revistas en Avances de Medicina del Estilo de Vida	0	2

EXAMEN FINAL
RETROALIMENTACIÓN DEL EXAMEN FINAL
EXAMEN DE APLAZADOS

V. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

- 1 Teoría - Exposición dialogada - 1 hora académica
- 1 Práctica - Revistas de revistas – 2 horas académicas

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Los recursos didácticos empleados son:

- Correo
- Videos tutoriales
- Presentaciones multimedia
- Clases en línea
- Chats

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Según Directiva de Evaluación de Estudiantes de Pregrado, aprobada por Resolución Decanal N° 0252-2026-D-FMH-USMP

Art. 18.-

La evaluación de las asignaturas consta de dos componentes:

- a) Teoría: que se evalúa mediante dos exámenes de alternativas múltiples (parcial y final) con un mínimo de 40 preguntas con excepción de las asignaturas con 2 créditos o menos y las que requieren aplicación de ejercicios (matemáticas y bioestadística). Dependiendo del contenido algunas asignaturas podrán aplicar tres o más exámenes de 40 preguntas.
- b) Práctica: constituido por los calificativos obtenidos en la evaluación continua de las actividades programadas en cada asignatura.

Art. 19

Para obtener el calificativo aprobatorio en cualquiera de las asignaturas (ONCE o más) es necesario:

- a) Tener promedio de 11 o más en los calificativos de teoría.
- b) En las asignaturas con componente de practica debe tener promedio aprobatorio de 11 o más.
- c) Haber cumplido con el porcentaje mínimo de asistencias.

Art. 20

El medio punto a favor sólo es aplicable al obtener el calificativo final aprobatorio (ONCE o más).

Las asignaturas que solo tienen el componente teórico la nota final es el promedio aritmético de los exámenes teóricos.

Las asignaturas que solo tienen el componente práctico la nota final será el promedio aritmético de la evaluación continua.

Art.23

La evaluación de rezagados procede de acuerdo con el Cap. III Art. 4 de las Normas Generales de esta Directiva y al artículo 25 del capítulo V del Reglamento de Evaluación del Aprendizaje.

El alumno solo puede rendir un examen de rezagados de teoría por asignatura.

Este se efectuará dentro de los 2 días hábiles a la fecha en que se efectuó el examen de la asignatura (parcial ó final) y es requisito que el alumno no haya superado el porcentaje de inasistencias por asignatura (Art. 6).

No procede examen de rezagados para el examen de aplazados, ni para las evaluaciones de componente práctico. (Art .26 Reglamento de evaluación del

aprendizaje USMP). Situaciones especiales serán evaluadas por el Comité Académico.

Art. 25

El examen de aplazados es el que se aplica a los alumnos que estén desaprobados en el calificativo final y que cumplan con los siguientes requisitos: Haber desaprobado máximo 2 asignaturas en el semestre. Tener un calificativo desaprobatorio en el promedio del componente de teoría de 08 o más. Haber aprobado el componente práctico de la asignatura que la tuviera. Haber cumplido con el porcentaje de asistencia. No se programan exámenes de aplazados en: Las asignaturas que solo tienen componente práctico. Las asignaturas que se brindan en las Sesiones Académicas de Verano y de invierno. La nota mínima aprobatoria del aplazado es 11 (ONCE).

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>
- Clinical Key Acceso
- Clinical Key Student