

PROGRAMA DE ESTUDIOS

I. ANTECEDENTES GENERALES DE LA ASIGNATURA

- ❖ **Carrera:** Licenciatura en Psicología.
- ❖ **Asignatura:** Seminario I.
- ❖ **Pre requisito:** CPA
- ❖ **Régimen:** semestral
- ❖ **Carácter:** Obligatorio.
- ❖ **Total de horas:** 36 horas
- ❖ **Créditos:** 2cr.
- ❖ **Horas académicas semanales:** 2 horas
 - **Hora teórica:** 1
 - **Hora práctica:** 1

II. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La Organización Mundial de la Salud define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

El concepto de salud óptima se centra en un cambio de estilo de vida; no solo en la nutrición y el ejercicio. Estos cambios de estilos de vida se pueden lograr a través de la educación, un cambio de comportamiento y la creación de un entorno que apoye las prácticas de salud acertadas.

La enseñanza y aprendizaje de esta materia está orientada al conocimiento de la que implica tener una salud optima, que es algo que todos deseamos pero infelizmente, muchas personas solo lo perciben después de que la han perdido.

III. COMPETENCIAS GENÉRICAS

1. Capacidad de abstracción, análisis y síntesis.
2. Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
3. Responsabilidad social y compromiso ciudadano.
4. Capacidad de comunicación en castellano y en un segundo idioma.
5. Habilidades en el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación.
6. Habilidades para buscar, procesar y analizar información procedente de fuentes diversas.
7. Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.
8. Capacidad de trabajo en equipo.
9. Capacidad para formular y gestionar proyectos.
10. Responsabilidad social y compromiso ciudadano con la calidad de vida de las personas.
11. Respetar la diversidad individual y sociocultural.
12. Comprender los fundamentos y principios éticos que atañen al quehacer profesional y científico.

IV. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

1. Capacidad de abstracción, análisis y síntesis.
2. Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.
3. Responsabilidad social y compromiso ciudadano.
4. Capacidad de comunicación en castellano y un segundo idioma
5. Conocimiento básico de lo que es la salud y lo que implica la salud óptima.
6. Capacidad de aprendizaje autónomo y actualización permanente.
7. Capacidad para formular y gestionar proyectos
8. Capacidad de trabajo en equipo
9. Capacidad de adaptación.
10. Capacidad de realizar ajustes en la vida.

V. APRENDIZAJES ESPERADOS

- Comprender que la salud es un bien de vida inestimable
- Entender que la salud tiene que ver con lo que somos y con lo que hacemos.
- Valorar la importancia de preservar la salud, como buscar la curación cuando amenaza una dolencia.
- Saber analizar, sintetizar y resumir la información procedente de textos científicos y profesionales relacionados con la salud.

VI. DESCRIPCIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE

Unidad I: SALUD OPTIMA

- Total de Horas: 9hs
- Contenido:

Definición de salud y salud óptima. El secreto de una vida plena. Alimentación sana. La buena nutrición. Principios para la selección de alimentos saludables.

Unidad II: SALUD FISICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Total de Horas: 6hs
- Contenido:

Salud física e inteligencia emocional. Beneficio del hábito de realizar actividad física. Importancia de mantener buenas relaciones interpersonales.

Unidad III: DROGAS

- Total de Horas: 9hs
- Contenidos:

Tabaco, alcohol, drogas, adicciones y codependencia. Riesgos de consumo. Comprender las enfermedades que producen. Explicar los distintos pasos para dejar de consumir.

Unidad IV: INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Total de Horas: 3hs
- Contenidos:

Inteligencia emocional. Comprender qué es la inteligencia emocional.

Unidad V: OBESIDAD

- Total de Horas: 6hs
- Contenidos:

La obesidad, comprender las enfermedades que causa. La diabetes, sus diferentes tipos y explicar el tratamiento general.

Unidad VI: ESTRÉS

- Total de Horas: 6hs
- Contenidos:
Estrés, comprender qué es el estrés. Depresión, conocer sus síntomas y causas.

VII. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Las clases se desarrollarán considerando la siguiente metodología de enseñanza y aprendizaje:

- Exposición de las ideas fundamentales a cargo del profesor.
- Investigaciones bibliográficas de los diferentes representantes.
- Trabajos grupales.
- Dinámicas grupales

VIII. EVALUACIÓN DE LA ENSEÑANZA

Se considerarán los siguientes procedimientos e instrumentos evaluativos de carácter sumativo.

✓ De proceso:

Trabajos prácticos escritos, fichaje, exposición oral, proyectos.

✓ De evaluación final:

Evaluación final escrita.

✓ Contexto: sala de clases.

✓ La ponderación considerada para:

- La evaluación de proceso: 50 %.
- La evaluación final o de producto: 50 %.

IX. MEDIOS AUXILIARES DE ENSEÑANZA

Las clases se desarrollarán empleando los siguientes medios o recursos auxiliares: pizarra, PC-proyector multimedia, materiales bibliográficos, revistas científicas, materiales proporcionados por el docente.

X. BIBLIOGRAFÍA.

Daniel Goleman. “Inteligencia Emocional” ZETA. 2013

Daniela Danis “El entorno del adicto” PAIDÓS. 2016

Eliza Biazzi “Salud Total” ACES. 1997

Mark Finley “Secretos para tener salud y calidad de vida”. ACES. 2014

Miguel Angel Nuñez “Estrés, como vivir con equilibrio y control”. ACES. 2006