

|  |   |          |               |
|--|---|----------|---------------|
|  | Proceso: Formulación del<br>Currículo y Plan de Estudios<br>Guía de Cátedra | Código:  | DOC11-FO-01   |
|  |   | Versión: | 3             |
|  |   | Fecha:   | 23/05/2019    |
|  |   | Hoja:    | Página 1 de 2 |

| 1. Identificación del Curso/ Módulo                             |                         |                                       |  |   |                              |
|---|-------------------------|---------------------------------------|--|---|------------------------------|
| Nombre del Curso/ Módulo:<br><b>TALLER DE DESARROLLO HUMANO</b> |                         | Línea de conocimiento:<br><b>BUDH</b> |  | Código de materia:<br><b>BUDH 17001</b> | Número de créditos: <b>1</b> |
| Facultad/ Departamento  |                         | <b>SIN ESCUELA DESIGNADA</b>          |  |   |                              |
| Programa que Administra el curso o módulo                       |                         | <b>DPTO BIENESTAR UNIVERSITARIO</b>   |  |   |                              |
| Niveles de Formación  | Técnico Profesional     |                                       | X  | Especialización                         |                              |
|   | Tecnológico Profesional |                                       |  | Maestría                                |                              |
|   | Profesional             |                                       | X  | Doctorado                               |                              |
| Modalidad   | Presencial              | X                                     | Dual   |   | Virtual                      |
| Número de horas con acompañamiento del profesor: 32             |                         |                                       | Número de horas de trabajo independiente: 40 |   |                              |
| Fecha de actualización de la guía: 25/11/2021                   |                         |                                       |  |   |                              |

| 2. Conocimientos previos requeridos para el curso  |
|--|
| <p>El curso del “Control de peso” invita a participar a todos los estudiantes interesados en los temas del estilo de vida saludable, tales como en evitar, manejar y controlar el sobrepeso y la obesidad, alimentación consciente, actividad física. También, el curso se centra en las temáticas sobre la promoción de la salud y prevención de las enfermedades. Para participar en el curso, no es necesario disponer de conocimientos previos especiales sobre los temas.</p> |

| 3. Justificación  |
|---|
| <p>En la sociedad moderna actual, los seres humanos nos estamos volviendo cada vez más cómodos e inactivos por las comodidades que nos proporcionan los avances tecnológicos, aunque paralelamente experimentamos mayores niveles de estrés en el cuerpo y mayores problemas de salud como consecuencia de la inactividad física, vida agitada, mala alimentación, la vida sedentaria. Estos malos hábitos, con el tiempo, le pasan factura a nuestro cuerpo, favoreciendo la aparición de las enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y sobrepeso, empeorando nuestra calidad de vida y salud. Por eso es muy importante concientizar a los estudiantes de la importancia de un estilo de vida saludable como un medio para mejorar la salud y calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. Desde esta perspectiva, desde el año 2007, la Unab, bajo la coordinación del Bienestar Universitario, creó el Programa educativo “Estar en Forma” que promueve el “Estilo de vida saludable” como una estrategia de prevención primaria de la salud para los estudiantes de la Unab. El programa mencionado es un aporte formativo para los estudiantes, que les brinda los conocimientos necesarios para que, de forma independiente y autónoma, los alumnos de la UNAB sean competentes y responsables con su propia salud y su calidad de vida. Por esta razón, Bienestar Universitario tiene la necesidad organizar cursos de salud integral y desarrollo personal, teniendo en cuenta el acondicionamiento físico y el control de peso, los cuales le permiten al estudiante adquirir los conocimientos básicos de forma teórico-práctico dentro el curso.</p> |

| 4. Competencias de formación |   |   |
|------------------------------|---|---|
| Id                           | Competencia   | Resultado de aprendizaje esperado   |
| 1                            | Fomentar un estilo de vida saludable en los estudiantes creando una cultura de salud y autocuidado mediante el desarrollo de competencias que previenen las enfermedades crónicas degenerativas, no transmisibles, relacionadas con la alimentación, la vida sedentaria, obesidad y sobrepeso y actividad física. | 1 - Manejo de un estilo de vida saludable, previniendo la obesidad y sobrepeso 2 - Consumo de alimentos sanos, que fortalecen el sistema inmune y previene las enfermedades crónicas 3 - Expone sobre los tipos sanos de alimentación y sus comidas diarias |

## 5. Contenidos

| Id | Unidad de aprendizaje    | Temáticas   |
|----|--------------------------|---|
| 1  | Actividad física y salud | Brindar a los estudiantes un programa de acondicionamiento físico que les permita fortalecer su cuerpo, mediante el ejercicio, para obtener un estado satisfactorio general de la salud y prevenir las enfermedades |

## 6. Evaluación y calificación

| Actividades o tipos de actividades   | Porcentaje |
|--|------------|
| Presentar un video sobre alimentación saludable o un entrenamiento                           | 40         |
| Un examen sobre el etilo de la vida saludable, donde los estudiantes responden las preguntas | 40         |
| La participación en la clase y quices cortos   | 20         |

## 7. Bibliografía

|  |
|--|
| “El poder del ejercicio” W.W.Atkinson , “Comer sano para vivir más y mejor” José Enrique Campillo , La enfermedad como camino” Thorwald Dethlefsen |
|--|

## 8. Observaciones

Cuando las clases se realizaban de forma presencial yo tenía el curso en forma teórico-práctica y los estudiantes tenían que llegar a la clase con ropa deportiva. Ahora, que las clases han pasado a ser virtuales, han cambiado un poco las actividades. Es por esto que lograr con éxito los objetivos de enseñanza y aprendizaje sólo podrá hacerse por medio retroalimentación, con el compromiso mutuo. Las clases se llevarán en forma de seminario, con espacios para las preguntas, dudas y exposiciones sobre los temas del curso, acompañados de videos, de diapositivas. diálogos y aclaraciones de las dudas. La asimilación y el aprendizaje de las temáticas se controla mediante quices cortos.