



PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

I. Identificación

Área: Marketing

Asignatura: Desarrollo Personal II

Código: DPS322101

Horas de clase en el semestre / ciclo: 60

Horas de Aprendizaje Autónomo: 60

Nº de Créditos: 4

Prerrequisitos: Desarrollo Personal I.

Semestre / Ciclo: Segundo

II. Fundamentación

El bienestar es analizado desde diversas perspectivas: física, emocional, mental y medioambiental. Se espera que el estudiante razone crítica y analíticamente proporcionando retroalimentación a los temas que se presenten en clase. Además, los estudiantes tendrán la oportunidad de analizar sus propios estilos de vida, así como el de su entorno familiar y medioambiental a fin de crear un plan de vida encaminado al bienestar total.

III. Competencias generales

- Entender los conceptos: buen estado físico y buena salud.
- Identificar las barreras de cambio del comportamiento.

IV. Competencias específicas

- Explicar los pasos para el cambio de comportamiento.
- Identificar los principios generales del ejercicio para la salud y el buen estado físico.
- Entender la importancia de la resistencia cardiovascular en la vida diaria.
- Desarrollar una prescripción de ejercicios individualizada.
- Mejorar la fuerza muscular y la resistencia.
- Entender cómo funciona la flexibilidad: músculos, articulaciones, y estiramientos. Explicar los términos nutrición y salud.
- Lidar con el stress.

Aprobado por: Rectorado	Validado por: Gestion de Proyectos
Fecha:2017	Fecha:2017



V. Contenidos

Semana 1: Hablar sobre el Curso de Orientación de Biblioteca. Identificar el significado de bienestar y discutir sobre los seis componentes para lograr un óptimo estado de bienestar. Definir la actividad física y los numerosos beneficios para la salud. Discutir los beneficios de la Resistencia cardiovascular en términos prácticos. Entender las cinco etapas del modelo de cambio y sus beneficios con relación al cambio de comportamiento. Revisar los beneficios de la modificación del comportamiento y los indicios que precede un comportamiento o consecuencia de cambio. Mostrar un entendimiento de la aplicación de las siete estrategias de modificación de comportamiento más usadas. Explicar la prevención de una recaída y el contra acondicionamiento como una forma de regular los posibles traspies en el plan dietario.

Semana 2: Evaluar el concepto del principio de sobrecarga para incrementar los niveles del estado físico. Discutir sobre el concepto clave de entrenamiento llamado principio de especificidad y sus beneficios. Evaluar los beneficios de reversibilidad de los efectos del entrenamiento y como maximizar dichos beneficios. Formular un programa de ejercicio personal siguiendo pautas específicas para alcanzar los objetivos trazados. Discutir sobre la importancia del calentamiento y el enfriamiento durante la rutina de ejercicios. Evaluar los beneficios del ejercicio físico para la salud y cuánto es lo suficientemente

Semana 3: Debate sobre la necesidad de la resistencia cardio-respiratoria en la vida diaria. Explicar cómo se obtiene la energía del ejercicio y los dos sistemas que usa el cuerpo humano. Discutir sobre lo que sucede con el sistema cardio-respiratorio al realizar ejercicio y entrenarse. Describir la composición del cuerpo después de que se incorpora el entrenamiento de resistencia. Exponer el proceso de diseñar un programa de ejercicios aeróbicos personalizado. Describir la recomendación general para la frecuencia de los ejercicios a fin de alcanzar incrementos deseados del estado físico cardio-vascular. Evaluar cuan beneficiosos pueden ser los aparatos para ejercitarse. Definir lo que es el acondicionamiento inicial y la fase de mejora y mantenimiento.

Semana 4: Debatir sobre la necesidad de la fuerza muscular y resistencia en la vida diaria. Describir cómo trabajan los músculos en estructura y función. Identificar los diferentes tipos de fibra del musculo esquelético y su diferente velocidad de acción. Examinar los efectos del esteroide anabólico y sus serios daños colaterales. Discutir sobre los principios que guían el diseño de un programa de fuerza y resistencia. Identificar los distintos ejercicios isotónicos para incrementar la fuerza muscular.

Semana 5: Discutir acerca de la necesidad de la flexibilidad en la vida diaria y los beneficios en los músculos, las articulaciones y el estiramiento. Identificar los cinco factores anatómicos principales que limitan el movimiento. Evaluar el proceso de prevención del dolor de la espalda baja y la importancia de mantener una rutina de ejercicios para mejorar la resistencia. Definir lo que significa facilitar el propioceptivo neuromuscular. Examinar la diferencia entre el estiramiento pasivo y activo. Explicar el proceso de los ejercicios pilates

Aprobado por: Rectorado	Validado por: Gestion de Proyectos
Fecha:2017	Fecha:2017



en contraste a otras rutinas de estiramiento existentes. Discutir las siete pautas para evitar el ejercicio riesgoso. Delinear soluciones para los calambres musculares durante los deportes y el ejercicio.

Semana 6: Mostrar como midiendo el porcentaje de la grasa corporal puede ayudar a determinar si la persona se encuentra en su peso saludable. Calcular la cantidad de grasa corporal necesarias para los hombres y las mujeres. Identificar las condiciones crónicas asociadas con el sobre peso y la obesidad. Reconocer los efectos de estar bajo de peso y como esta condición conduce a problemas de salud. Definir y discutir sobre el índice de masa muscular para determinar si la persona se encuentra con sobre peso u obesa. Discutir sobre cómo se aplica el test de pliegues cutáneos y la parte del cuerpo que es utilizada. Comparar y contrastar la diferencia entre la evaluación de desplazamiento de aire y otras evaluaciones existentes para determinar la composición corporal. Evaluar cómo se utiliza la composición corporal para determinar el peso ideal del cuerpo.

Semana 7: Definir el significado de nutrición y por qué es importante mantener un cuerpo saludable. Discutir sobre lo que son los nutrientes y los alimentos básicos utilizados para mantenerse Saludable. Definir las operaciones del restaurante sostenible y sus responsabilidades. Evaluar la función de los micronutrientes y nombrar el término comúnmente usado. Resumir los diferentes tipos de carbohidratos y sus fuentes. Evaluar si las mujeres embarazadas pueden consumir pescado y cuales presentan mayor porcentaje de mercurio. Identificar la estructura básica de las proteínas y los alimentos básicos que las contienen. Identificar la cantidad de agua necesaria a consumir para producir un metabolismo.

Semana 8: Describir el término peso corporal óptimo y formular los pasos para alcanzar la meta. Debatir sobre los factores que pueden afectar el manejo de un peso exitoso. Explicar los efectos del factor medio ambiental en individuos con sobre peso u obesos. Resumir la mejor manera de limitar el consumo de calorías. Definir el concepto balance de energía y como se regula. Resumir los factores socioambientales que pueden contribuir a la sobre alimentación. Diseñar un exitoso programa de pérdida de peso que perdure por largo tiempo. Explicar las restricciones en el consumo de alcohol que inciden en un exitoso programa de pérdida de peso. Definir los desórdenes por exceso alimenticio en la comunidad y la necesidad de educar al consumidor.

Semana 9: Definir enfermedad cardiovascular y cuan prevalente es en los Estados Unidos. Describir el proceso de cómo se bloquean las arterias coronarias y los efectos en el tejido muscular. Nombrar los principales factores de riesgo asociados con la enfermedad cardiaca coronaria. Discutir sobre el contenido de sodio en ciertos alimentos y sus efectos en el organismo. Evaluar el riesgo cardíaco de la inactividad física para la salud. Describir el papel que juega la herencia en el sobre peso, la obesidad y otros temas relacionados a la salud. Ilustrar como se puede reducir la enfermedad cardiaca a fin de mantener un estilo de vida saludable. Definir el termino nivel de estrés y como mantener un balance saludable.

Semana 10: Describir los términos estrés y respuesta al estrés. Discutir la correlación entre el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino en su relación a la lucha o respuesta

Aprobado por: Rectorado	Validado por: Gestion de Proyectos
Fecha:2017	Fecha:2017



combativa. Describir los factores claves que pueden contribuir a un nivel alto de estrés. Debatir sobre los esquemas de comportamiento personal y sus riesgos de enfermedades al corazón. Identificar al estrés y a la salud en correlación directa con al estrés crónico y persistente. Explicar la importancia de las habilidades para el manejo de tiempos a fin de reducir el estrés e incrementar la productividad. Definir el término violencia vial como la causa de actos extremos de agresión.

Semana 11: Discutir sobre la importancia del medio ambiente durante el ejercicio. Nombrar los dos medios principales de la perdida de calor durante el ejercicio. Listar el tipo de ropa necesaria a usar en ambientes extremos. Delinear las pautas para la ingesta de líquidos antes y después del ejercicio en climas calurosos. Explicar la importancia de mantener la temperatura corporal en un ambiente frio. Describir los efectos de la altitud en la capacidad máxima de ejercicio. Explicar el problema creciente y el efecto del ejercicio con un aire contaminado.

Semana 12: Explicar las causas y riesgo de lesión ocasionada por el incremento de la actividad física. Revisar los factores de riesgo para lesiones deportivas y establecer la diferencia entre factores de riesgo intrínseco y extrínseco. Delinear las pautas para ayudar a prevenir que los problemas de espalda se inicien o empeoren. Definir el término dolor muscular agudo e identificar quienes podrían presentar mayor riesgo. Describir lo que es un esguince muscular de tercer grado y lo que se necesita para superarlo. Definir el término distensión de ligamento y el lugar donde suele ocurrir esta lesión. Describir el enfoque de alta tecnología para curar las articulaciones llamado cirugía artroscópica. Definir el término síndrome de dolor patelofemoral también conocido como “rodilla del corredor”.

Semana 13: Definir lo que es cáncer y la importancia de su conocimiento, detección temprana, prevención y métodos para su tratamiento. Sintetizar como células normales se convierten en cancerosas. Nombrar los canceres más comunes y cómo se desarrollan. Explicar lo que es el cáncer de mama e identificar sus signos y síntomas. Describir cómo se realiza el autoexamen testicular y con cuanta frecuencia se debe realizar. Identificar lo que es el cáncer uterino, ovárico y cervical localizado en los órganos reproductivos femeninos. Discutir sobre los factores de riesgo del cáncer y como reducir dicho riesgo.

Semana 14: Definir las infecciones de transmisión sexual y su modo de transmisión. Distinguir entre VIH y SIDA. Describir las etapas de la infección HIV y su periodo de incubación. Clasificar las etapas en el desarrollo del SIDA. Explicar los mitos acerca de la transmisión del VIH. Distinguir las enfermedades “oportunistas” relacionadas con el desarrollo del SIDA. Definir lo que es la Hepatitis B y el modo de transmisión de una persona a otra. Examinar las enfermedades de transmisión sexual más comunes en los Estados Unidos.

Semana 15: Definir el significado de la adicción, así como comportamientos adictivos generalmente asociados con el refuerzo, pérdida de control, crisis escalonadas y desenlaces negativos. Examinar las causas de la adicción e identificar si los factores genéticos, psicológicos y sociales influyen su desarrollo. Nombrar las sustancias que comúnmente conducen a la adicción.

Aprobado por: Rectorado	Validado por: Gestion de Proyectos
Fecha:2017	Fecha:2017



VI. Orientaciones metodológicas

Al desarrollar estrategias metodológicas es preferible discutir las entre los docentes y los estudiantes dentro de un ambiente de libertad y mutuo acuerdo a fin de asegurar que estos asuman responsabilidad por la ejecución y cumplimiento de los objetivos trazados para el curso.

Las siguientes estrategias pueden ser usadas en este curso:

1. Una revisión de las preguntas que vienen al final de cada capítulo.
2. Revisión de lo leído.
3. Análisis de las lecturas asignadas.
4. Debates en grupos.
5. Debates individuales y en grupos.
6. Preparación de reportes.
7. Preparación de un plan didáctico.
8. Llevar a cabo una micro-clase.

VII. Orientaciones para la evaluación de los aprendizajes

El esquema de evaluación se ajusta a las características de las asignaturas y al desarrollo didáctico. En todo momento, se privilegiará la evaluación continua y de avance sobre proceso del estudiante, de carácter formativo, sobre la evaluación sumativa. El docente evalúa a los estudiantes cumpliendo estrictamente el esquema de evaluación aprobado en el programa oficial vigente. De todas formas, la USIL establece un 60% para la evaluación permanente de los procesos de aprendizaje y un 40% para la evaluación final.

El esquema actual es como sigue:

60 % proceso + 40 % examen final = 100 % Total.

70 % mínimo de calificación final para aprobar la asignatura (escala de notas)

50 % mínimo de proceso para tener derecho a rendir el examen final + 70 % de asistencia mínima.

Sistema de calificación (según capítulo IV del Manual del Estudiante)

La escala de notas del 1 al 5 corresponde al modelo habilitado por el Gobierno Nacional del Paraguay para la educación universitaria de la siguiente manera:

Reprobado: 1 Insuficiente

Aprobado por: Rectorado	Validado por: Gestion de Proyectos
Fecha:2017	Fecha:2017



Aprobado: 2 Regular, 3 Bueno, 4 Distinguido, 5 Sobresaliente

ESCALA
1-69 = 1
70-77 = 2
78-85 = 3
86-93 = 4
94-100 = 5

VIII. Bibliografía básica

- Salaverry, O. (2013). Psicología en salud. México: Palibrio.
- Santos. Moritz, A. y Hornecke, J. (2012). Pasos sencillos hacia una salud total. España: Spanish Pubs Lic.
- Stephen P. Robbins, Phillip L. (2011) Hunsaker. Training in Interpersonal Skills: Tips for Managing People at Work. Pearson.

Aprobado por: Rectorado	Validado por: Gestion de Proyectos
Fecha:2017	Fecha:2017