

**UNIVERSIDAD NUEVA ESPARTA
 FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
 ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE DISEÑO**

**DISEÑO CURRICULAR
 OPTATIVA II
 (Salud)**

CÓDIGO DE LA ESCUELA: 15-7233		PENSUM: Marzo 1997
ASIGNATURA: Optativa II - Salud		CÓDIGO DE ASIGNATURA: 15-0722
SEMESTRE: 3	UNIDADES CREDITOS: 1	TOTAL HORAS/SEMESTRE: 32

PRELACIÓN	ELABORACIÓN	REVISADO POR
Ninguna	Prof. Evelyn Canino D.	Prof. Inmaculada Carpi / Prof. Alicia Ávila
-	Fecha: Marzo 2009	Fecha: Octubre 2009

I. FUNDAMENTACIÓN

La Salud, entendida en sentido amplio, como el bienestar físico, psicológico y social, va mucho más allá del esquema biomédico, abarcando la esfera subjetiva y del comportamiento del ser humano. La salud es un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptivo. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, como era considerada anteriormente. Desde el punto de vista subjetivo, está relacionada con un sentimiento de bienestar.

Los aspectos objetivos de la salud tienen relación con la capacidad de funcionamiento de las personas en su entorno general. De hecho, la salud es un recurso para la vida. Es el sustrato básico para la autorrealización del ser humano (Gil Rodríguez, León Rubio y Jarana Expósito, 1995).

La Psicología de la salud es un enfoque novedoso dentro de la psicología contemporánea que ha revolucionando la concepción que se tenía sobre la salud y la enfermedad, a las cuales describe y explica desde una perspectiva psicosocial y hace hincapié en la importancia de los factores psicológicos en el desencadenamiento y mantenimiento de la enfermedad.

Si bien es cierto que el estado de salud de una persona se encuentra determinado por un sinnúmero de factores de herencia, alimentación, estilos de vida, condiciones climatológicas, familia, trabajo, etc., la psicología de la salud tiene muy bien identificados cómo operan los principales factores biopsicosociales sobre el estado de salud, y lo que es más interesante desde el punto de vista de la prevención, cómo evitar la práctica de determinados hábitos que son incompatibles con dicho estado de salud.

El modelo actual reconoce la complejidad de estos constructos, pues acepta que los factores psicosociales afectan los sistemas corporales, lo cual altera la vulnerabilidad del individuo ante los procesos patológicos. El paradigma actual en este campo señala que la calidad del bienestar psicológico y físico depende, principalmente, de nuestros hábitos de vida. Esto significa que las creencias y actitudes, los hábitos cotidianos, en definitiva nuestro comportamiento, constituyen aspectos centrales de esta problemática humana.

La calidad de vida es responsabilidad de uno mismo, es decir, es una resultante de nuestro propio comportamiento; depende de nuestros hábitos de alimentación, sueño, conductas adictivas (fumar, beber, etc.), práctica de ejercicio, afrontamiento del estrés familiar y laboral, factores socioeconómicos, satisfacción de la relación conyugal, pasatiempo e intereses, realización de actividades estéticas, etcétera. Ahora, se percibe la salud como una condición a desarrollar más que, a conservar (Becoña, Vásquez y Oblitas, 2000). Se destacan los aspectos saludables de la vida y de las personas, en lugar de enfocar la atención en la enfermedad y los trastornos. El centro de la acción es promover la responsabilidad individual, la autonomía personal. Enfatizar la salud humana y el funcionamiento positivo. Haciendo especial énfasis en el desarrollo de potencialidades y el reforzamiento de aspectos emocionales positivos de las personas.

II. OBJETIVOS

Objetivo General:

Brindar al estudiante la información pertinente sobre la importancia temática de la Salud integral; dado que constituye la base fundamental para garantizar su desarrollo y crecimiento personal, profesional y social. Se parte de una perspectiva interdisciplinaria con gran énfasis psicológico del tema.

Objetivos Específicos:

- Analizar los conceptos actualizados de salud y bienestar.
- Destacar la importancia de la salud, para el desarrollo integral de la persona.
- Explorar y analizar los hábitos de vida individual y su relación con la salud.
- Explorar y analizar su nivel de estrés general y su relación con la salud.
- Identificar y adquirir las destrezas fundamentales para el manejo adecuado de sus hábitos de vida.
- Identificar y adquirir las destrezas fundamentales que le permitan manejar su comportamiento y expresiones ante diversas situaciones de estrés cotidiano.
- Promover en los estudiantes una mejor calidad de vida y un desarrollo de su salud integral.
- Promover en los estudiantes el autocontrol de la conducta y el desarrollo personal.

III. METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN

Dada la naturaleza de los objetivos propuestos, el curso constituye una integración teórico-práctica del tema de la Salud Integral. Se realizarán un conjunto de 16 sesiones, donde se combina una breve revisión y discusión del material de lectura con la incorporación de actividades prácticas de exploración, entrenamiento y evaluación de resultados, para el desarrollo de hábitos de vida y manejo efectivo durante el proceso de estrés individual. Las actividades en clases y en la casa. Adicionalmente se contempla la realización de dos pruebas de libro abierto.

BIBLIOGRAFÍA:

Donald Michembaun. Editorial Premiun Press. (2009). El Estrés en el Ser Humano. (2001)

Evelyn Canino de Lambertini. ARGOS. N°. 35. (2009). Planteamiento de Modelos Psicológicos para el Abordaje de la Salud. (2001)

José María León Rubio, Silva Medina Anzano, Silverio Barriga Jiménez, Ana Ballesteros Regaña, Isabel Ma. Herrera Sánchez. Editorial UOC. (Consultar en Google: Psicología de la Salud, utilizando: “Libros”)

