

Universidad Interamericana de Puerto Rico  
Recinto de Guayama  
Departamento de Educación y Ciencias Sociales

Prontuario

I. TÍTULO DEL CURSO: Salud Personal, Colectiva y Seguridad

Código y número: HPER 3430

Créditos: Tres (3)

II DESCRIPCIÓN

Integra conceptos de estilos de vida saludables, seguridad personal, manejo de estrés, nutrición, prevención de alcohol y drogas.

III. OBJETIVOS TERMINALES Y CAPACITANTES

1. Tomar decisiones sabias que la ayuden a establecer una familia feliz y saludable, además le permite en el futuro satisfacer y cumplir con su responsabilidad de ciudadano educado.

1.1 Estimular el estudiante a seleccionar y practicar hábitos saludables y proveerles las herramientas para que modifiquen su conducta hacia el logro de una vida sana.

1.2 Mencionar e identificar los estilos de vida saludables.

2. Desarrollar en el estudiante el interés por el ejercicio con el propósito de vivir mejor y con mayores expectativas de vida.

2.1 Diseñar un programa individualizado de ejercicio físico.

2.2 Señalar y aplicar las medidas de seguridad para evitar accidentes y enfermedades

IV CONTENIDO

A. Introducción

1. Inducción al aprendizaje y descripción general del curso.

2. Propósito y requisitos del curso.

B. Estilos de vida saludable.

1. Ejercicios físicos regulares

2. Dieta balanceada

3. Manejo o gerencia del estrés
4. Abstinencia de sustancias nocivas (drogas, alcohol, cigarrillos)
5. Descanso y sueño
6. Aplicar medidas de seguridad

- C. Medidas de seguridad y de precaución para evitar accidentes:
- a. automovilísticos
  - b. ocupacionales
  - c. hogareños
  - d. deportivos
  - e. en relaciones sexuales y otros

- D. El concepto de estrés

1. Origen y desarrollo
2. Causas
3. Cómo combatir el estrés
4. Técnicas de relajamiento

- E. Nutrición

1. Conceptos básicos
2. Los grupos de alimentos
3. La Pirámide Alimentaria para Puerto Rico
4. Los nutrientes y su función
5. Problemas de salud asociados a la alimentación

- F. Uso y abuso de sustancias nocivas para la salud

1. Efecto de las drogas
2. Razones para usar drogas
3. Clasificación de las drogas
  - a. alcohol
  - b. drogas lícitas e ilícitas
  - c. cafeína
  - d. otras
4. Tratamientos, delineamientos y recomendaciones para dejar el vicio.
5. Agencias de ayuda al adicto.

## V. ACTIVIDADES

1. Laboratorios y experiencias prácticas
2. Asignaciones
3. Visitas y estudios de campo
4. Conferencias
5. Uso de la computadora

## VI. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será de la siguiente forma:

- Exámenes teóricos (3) 60%
- Informe oral (1) 20%
- Trabajo de investigación 20%

## VII. RECURSOS EDUCATIVOS

Libro de texto:

Buck , M. (2003). *Enhancing personal, social and health education: Challenging practice, changing worlds.*(1<sup>st</sup> ed.). USA: Routledge Farmer.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

Lopategui Corcino, E. (2000). *El Ser Humano y la Salud*. San Juan. Publicaciones Puertorriqueñas

Corbin, C. & Lindsey, R. (1999). *Concepts of Physical Fitness*. Winconsin. W. C. Brown.

De Febrer, A. (2002). *Cuerpo, Dinamismo y Vejez*. 2da. Ed. España. Ed. INDE.

Le, S. & Bertsch, J. (2002). *Estrés y Rendimiento*. España. Ed. INDE.

Micozzi, M. (2002). *Fundamentos de Medicina Alternativa y Complementaria*. 1ra. Ed. España. Ed. Paidotribo.

Rybock, D. (1998). *Trabaje con su Inteligencia Emocional*. Madrid, España. Eda Pub.

Souccar, T. (2001). *La Revolución de las Vitaminas*. 2da. Ed. España. Ed. Paidotribo.

U.S. Department of Health & Human Services. (1997). *Healthy People 2000*. Maryland USA.

Weineck, J. (2002). *Salud, Ejercicio y Deporte*. 1ra. Ed. España. Ed. Paidotribo.

Revistas

Salud.

Medios electrónicos

www.web wide web - internet

[www.salutia.com](http://www.salutia.com)

<http://espaol.yahoo.com/salud/salud-general/>

[www.physsportsmed.com/](http://www.physsportsmed.com/)

[www.saludonline.com](http://www.saludonline.com)

[www.saludclick.com](http://www.saludclick.com)

[www.salud.com](http://www.salud.com)