T11 Salud integral

Ficha

Tipo	Troncal
Ciclo	Primero
Curso	Primero
Trimestre	Primero
Días	lunes y miércoles
Horario	17:00 a 19:00
Aula	Espacio V Centenario aula 5
Primer día	2 octubre 2017
Último día	13 diciembre 2017

Coordinadora

D.ª María del Mar Morales Hevia

Profesorado

D.ª María José López Pérez
D. José J. Jiménez Moleón
D.ª Yolanda Caro García
D. Manuel Castillo Garzón
D. Rafael González Maldonado
D. Jorge Cervilla Ballesteros
D.ª Blanca Gutiérrez Martínez
D. Rafael Peñafiel Marfil

Descriptor de la asignatura

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad o minusvalía. También supone disponer de estrategias para superar las adversidades, convivir positivamente con el malestar o la enfermedad y desarrollarse como seres humanos. El objetivo general del programa de Salud Integral es enseñar conocimientos y desarrollar capacidades tanto para prevenir la enfermedad como para promover la salud. Es un programa educativo para potenciar hábitos saludables y crear recursos personales con actitudes positivas que modifiquen hábitos nocivos y factores de riesgo. También busca estimular la vivencia de una vida activa y participativa, facilitando una autorresponsabilidad progresiva en los procesos de salud, bienestar y calidad de vida.

Programa de la asignatura

1. La salud a partir de los 50 años. Cuestiones desde un modelo integral
2. El bienestar y la calidad de vida en la madurez
3. Exámenes en salud. Qué puedo hacer para estar más sano
4. Cómo retrasar el envejecimiento cerebral. Neurociencia del bienestar
5. Autocuidados en salud. A la búsqueda de una autonomía responsable
6. La importancia de hacer ejercicio y pasarlo bien
7. Beneficios de la dieta mediterránea
8. Una vida significativa,en la salud y en la enfermedad
9. Pensamiento, corporalidad y afectividad
10. No hay salud sin salud mental
11. Genética y salud
12. Cerebro, estrés y dieta sensorial
13. Afrontar el estrés en la vida cotidiana
14. Relajación, atención y consciencia plena. Respiración saludable
15. Factores de riesgo cardiovascular
16. El aprendizaje de la felicidad
17. Cumplir años: claves para afrontar los cambios

Fuente: http://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2017-2018/asignaturas/0_granada/01_t11