# 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

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

Última versión: 2025-11-07 07:26 - 1 dee 1 -