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 7
Primer día	4 octubre 2021
Último día	15 diciembre 2021

Responsable

D.ª María del Mar Morales Hevia

Profesorado

- D.ª Yolanda Caro García
- D. Manuel Castillo Garzón
- D. Jorge Cervilla Ballesteros
- D. Antonio Manuel Fernández Pérez
- D.ª María Eugenia García Rubiño
- D.ª Blanca Gutiérrez Martínez
- D. José Juan Jiménez Moleón
- D.ª María José López Pérez
- D.ª María del Mar Morales Hevia
- 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

- · La salud a partir de los 50 años. Cuestiones desde un modelo integral
- · El bienestar y la calidad de vida en la madurez
- . Vida significaiva, en la salud y en la enfermedad
- \cdot La importancia de hacer ejercicio y pasarlo bien
- · Exámenes en salud. Qué puedo hacer para estar más san@
- . Alimenta tu vida
- . Pensar bien para vivir bien, y presentes en el cuerpo
- · Autocuidados en salud. A la búsqueda de una autonomía responsable
- . La espalda y sus cuidados
- . La genética en la salud y la enfermedad
- . Salud emocional
- · Afrontar el estrés en la vida cotidiana
- · Relajación, atención y consciencia plena
- . Respira, vive, crea
- · No hay salud sin salud mental
- \cdot Factores de riesgo cardiovascular
- · Cómo retrasar el envejecimiento cerebral. Neurociencia del bienestar
- . El aprendizaje de la felicidad, la vida que fluye

 $Fuente: http://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2021-2022/asignaturas/0_granada/01_t11$

Última versión: 2025-11-16 08:13 - 1 dee 2 -

Fuente: http://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2021-2022/asignaturas/0_granada/01_t11

Última versión: 2025-11-16 08:13 - 2 dee 2 -