



PROGRAMA CURSO 2015/2016

NOMBRE ASIGNATURA: Salud Integral

NOMBRE COORDINADOR/A: María del Mar Morales Hevia

PROFESORES/AS COLABORADORES/AS:

María del Mar Morales Hevia
M^a José López Pérez.
José J. Jiménez Moleón
Yolanda Caro García.
Virginia Aparicio García-Molina
Antonio M. Fernández Pérez.
Jorge Cervilla Ballesteros
Blanca Gutiérrez Martínez
Rafael Peñafiel Marfil

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

El objetivo principal de este programa educativo para la salud y el bienestar es promover un envejecimiento saludable, activo y exitoso. Ello se conseguirá con los siguientes objetivos:

- 1- Enseñar conocimientos sobre salud y bienestar y favorecer –motivadamente- el aprendizaje de conductas que los faciliten.
- 2-. Informar y formar a las personas mayores para que potencien hábitos saludables y de bienestar integral.
- 3-. Estimular actitudes positivas que modifiquen hábitos nocivos y factores de riesgo.
- 4-. Favorecer la vivencia de una vida activa y participativa. Iniciar un programa personalizado de salud y bienestar.
- 5-. Facilitar un sentido de autorresponsabilidad progresiva en sus procesos de salud, bienestar y calidad de vida.

PROGRAMA DE ASIGNATURA:

LA SALUD A PARTIR DE LOS 50 años. Cuestiones desde un modelo integral. M^a del Mar Morales Hevia.
EL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA EN LA MADUREZ. M^a del Mar Morales Hevia.
ASPECTOS SUBJETIVOS, PERSONALES Y BIOGRÁFICOS DEL ENFERMAR. M^a José López Pérez.
EXÁMENES EN SALUD. Qué puedo hacer para estar más san@. José J. Jiménez Moleón
AUTOCUIDADOS EN SALUD. A la búsqueda de una autonomía responsable. Yolanda Caro García.
EL EJERCICIO FÍSICO EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.
Virginia Aparicio García-Molina
LA ESPALDA Y SUS CUIDADOS. Antonio M. Fernández Pérez.
PENSAMIENTO, CORPORALIDAD Y AFECTIVIDAD. Autoconsciencia para la acción. M^a del Mar Morales Hevia.
EL APRENDIZAJE DE LA FELICIDAD. M^a del Mar Morales Hevia
NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL. Jorge Cervilla Ballesteros, Blanca Gutiérrez Martínez
BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. Yolanda Caro García.
AFRONTAR EL ESTRÉS EN LA VIDA COTIDIANA. M^a del Mar Morales Hevia.
RELAJACIÓN, ATENCIÓN Y CONSCIENCIA PLENA. M^a del Mar Morales Hevia.
RESPIRACIÓN SALUDABLE. M^a del Mar Morales Hevia.
FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR. ¿Años a la vida o vida a los años?. Rafael Peñafiel Marfil.
USOS Y ABUSOS DE LA MEDICACIÓN. Historia de los medicamentos. Yolanda Caro García.
CÓMO RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL. Neurociencia del bienestar. M^a del Mar Morales Hevia.
CUMPLIR AÑOS: CLAVES PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS. Aprendizajes vitales. M^a del Mar Morales Hevia.