T11 Salud integral

Ficha

Tipo	Troncal
Ciclo	Primero
Curso	Primero
Trimestre	Primero
Días	lunes y miércoles
Horario	17:00 a 19:00
Aula	Antigua Facultad de Medicina Aula 5
Primer día	3 octubre 2016
Último día	19 diciembre 2016

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. Antonio M. Fernández Pérez
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 espalda y sus cuidados
7. La importancia de hacer ejercicio y pasarlo bien
8. Beneficios de la dieta mediterránea
9. El encuentro interpersonal como espacio de salud
10. Pensamiento, corporalidad y afectividad
11. No hay salud sin salud mental
12. Afrontar el estrés en la vida cotidiana
13. Relajación, atención y consciencia plena. Respiración saludable
14. Factores de riesgo cardiovascular
15. Usos y abusos de la medicación
16. El aprendizaje de la felicidad
17. Cumplir años: claves para afrontar los cambios

Fuente: https://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2016-2017/asignaturas/0_granada/01_t11