

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