

# 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	10 octubre 2018
Último día	10 diciembre 2018

## Responsable

D.<sup>a</sup> María del Mar Morales Hevia

## Profesorado

D.<sup>a</sup> Yolanda Caro García  
D. Manuel Castillo Garzón  
D. Jorge Cervilla Ballesteros  
D. Antonio Manuel Fernández Pérez  
D. Rafael González Maldonado  
D.<sup>a</sup> Blanca Gutiérrez Martínez  
D. José Juan Jiménez Moleón  
D.<sup>a</sup> María José López Pérez  
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. El bienestar y la calidad de vida en la madurez
2. Exámenes en salud. Qué puedo hacer para estar más sano
3. Cómo retrasar el envejecimiento cerebral. Neurociencia del bienestar
4. Autocuidados en salud. A la búsqueda de una autonomía responsable
5. La importancia de hacer ejercicio y pasarlo bien
6. Beneficios de la dieta mediterránea
7. Una vida significativa, en la salud y en la enfermedad
8. Pensamiento, corporalidad y afectividad
9. No hay salud sin salud mental
10. Cerebro, estrés y dieta sensorial
11. Afrontar el estrés en la vida cotidiana
12. Relajación, atención y consciencia plena. Respiración saludable
13. Genética y Salud
14. Factores de riesgo cardiovascular
15. El aprendizaje de la felicidad
16. Cumplir años: claves para afrontar los cambios