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	5 octubre 2020
Último día	9 diciembre 2020

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. Rafael González Maldonado
D.ª Blanca Gutiérrez Martínez
D. José Juan Jiménez Moleón
D.ª 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

· La salud a partir de los 50 años. Cuestiones desde un modelo integral
· El bienestar y la calidad de vida en la madurez
· Exámenes en salud. Qué puedo hacer para estar más sano
· Autocuidados en salud. A la búsqueda de una autonomía responsable
· La importancia de hacer ejercicio y pasarlo bien
· Cuidando la espalda y las articulaciones
· Principios de alimentación saludable
· Una vida significativa, en la salud y en la enfermedad
· Pensamiento, corporalidad y afectividad
· No hay salud sin salud mental
· Genética y Salud
· Cómo retrasar el envejecimiento cerebral. Neurociencia del bienestar
· Memoria y movimiento del cerebro en ruinas
· Afrontar el estrés en la vida cotidiana
· Relajación, atención y consciencia plena. Respiración saludable
· Factores de riesgo cardiovascular
· El aprendizaje de la felicidad
· Cumplir años: claves para afrontar los cambios

Fuente: https://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2020-2021/asignaturas/0_granada/01_t11