

# 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.<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.<sup>a</sup> María Eugenia García Rubiño  
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

- 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

