

## **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 6
Primer día	6 octubre 2025
Último día	10 diciembre 2025

### **Responsable**

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

### **Profesorado**

D. Manuel Castillo Garzón  
D. José Juan Jiménez Moleón  
D.<sup>a</sup> María Eugenia García Rubiño  
D. Antonio Manuel Fernández Pérez  
D.<sup>a</sup> Blanca Gutiérrez Martínez  
D. Jorge Cervilla Ballesteros  
D. Rafael Peñafiel Marfil  
D.<sup>a</sup> María del Mar Morales Hevia

### **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**

- Vida a los años, longevidad y envejecimiento activo. Cuestiones desde un modelo integral.
- La medicina de los estilos de vida.
- Programa de hábitos saludables.
- ¡Muévete! Cuidando articulaciones.
- La importancia de hacer ejercicio y pasarlo bien.
- Cuerpo-mente y salud.
- Yo estoy bien-tú estás bien creando bienestar.
- Alimenta tu vida. Microbiota, salud integral en tu intestino.
- La naturaleza, protectora y restauradora de la salud.
- Exámenes en salud.
- No hay salud sin salud mental.
- La gestión emocional para la salud.
- Afrontar el estrés en la vida cotidiana.
- Relajación, atención y conciencia plena. Introducción al mindfulness para la salud.
- Respira, vive, crea.
- Genética y viaje mente cerebro.
- Factores de riesgo cardiovascular.
- Cómo retrasar el envejecimiento cerebral. Neurociencia del bienestar.