

PSICOLOGÍA, SALUD Y BIENESTAR: TRABAJANDO MENTE Y CUERPO

ÁNGEL LATORRE

DEPARTAMENT PSICOLOGIA EVOLUTIVA I DE L'EDUCACIÓ

CURSO EN LÍNEA

PSICOLOGÍA, SALUD Y BIENESTAR: TRABAJANDO MENTE Y CUERPO

El curso abordará, desde una perspectiva psicológica, la conexión mente cuerpo, para conseguir hacer realidad, la máxima clásica de: “mens sana in corpore sano”, y de esta manera alcanzar en el siglo XXI la salud y el bienestar, y por lo tanto incrementar la calidad de vida en la población de personas mayores.



PSICOLOGÍA, SALUD Y BIENESTAR: TRABAJANDO MENTE Y CUERPO

Psicología: Mente y cuerpo. La actitud positiva para conseguir el bienestar.

Variables a trabajar en el cuerpo para conseguir la salud:

1. Respiración. El principio de un todo. Sin el control de nuestra respiración no tenemos el control de nuestro cuerpo, y menos, de nuestra mente. Nuestra respiración nos ancla al presente. El principio del cambio.
2. Control corporal. El cuerpo llega a ser un gran desconocido. Aprendemos a mover cada uno de los más de 650 músculos de nuestro cuerpo y a partir de ese momento empezamos a desaprender. Es el momento de conocer de nuevo nuestro cuerpo y volver a aprender.
3. Postura. No hay una buena postura sin una buena respiración y un buen control corporal. Sabemos respirar y dominar nuestro cuerpo. Vamos a utilizarlo.
4. Ejercicio. Practicar. Practicando se consolidan los conceptos aprendidos y nos ayudan a mantenerlos en el tiempo. El trabajo neurodinámico nos permite conseguir modificaciones en patrones respiratorios y posturales.
5. Alimentación. Uno de los grandes problemas del siglo XXI. Un proverbio ayurveda dice: “cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria, y cuando la alimentación es mala, la medicina no sirve”.

PSICOLOGÍA, SALUD Y BIENESTAR: TRABAJANDO MENTE Y CUERPO

Horario:

Lunes de
10:30 a 12:00
horas

- Blackboard Collaborate
- Aula Virtual UV
- Videos y lecturas

Fechas:

- 19, 26 de
abril
- 3, 10, 17 y 24
mayo

- Idioma:
Castellano
- 10 horas
- 25,73€