

SALUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: TRABAJANDO MENTE Y CUERPO

ÁNGEL LATORRE

DEPARTAMENT PSICOLOGIA EVOLUTIVA I DE L'EDUCACIÓ

CURSO PRESENCIAL

SALUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: TRABAJANDO MENTE Y CUERPO

Los objetivos de este curso son: sensibilizar a los asistentes con la importancia de los hábitos adecuados para fomentar los aspectos saludables, deficitario en muchas personas con y sin trastornos diagnosticados; y que conozcan e identifiquen los factores asociados al abordaje de los aspectos que pueden perjudicar la salud (tanto a nivel nutricional, como psicológico, sexual, social y deportivo) y los elementos de prevención (tanto personales, como contextuales).

Al final del curso se espera que el asistente comprenda las variables asociadas a la mejora la salud mental y física, desde un punto de vista interdisciplinar y así aplicar pautas de prevención e intervención adecuadas y eficaces para su vida cotidiana en el ambiente familiar y laboral.



SALUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: TRABAJANDO MENTE Y CUERPO

Contenidos:

- 1.- Psicología positiva. Una psicología para la felicidad.
- 2.- Estrategias saludables en la regulación de las emociones en tiempos de pandemia.
- 3.- Inteligencia emocional y bienestar subjetivo.
- 4.- Actividad física y bienestar Psicológico.
- 5.- La satisfacción sexual como componente de la salud. Amor, sexo y bienestar emocional.
- 6.- La Nutrición: Mitos y realidades sobre los alimentos.
- 7.- La importancia de la salud de nuestras bacterias intestinales : La microbiota intestinal.
- 8.- Relaciones interpersonales y bienestar Psicológico: la comunicación asertiva.
- 9.- Factores psicológicos vinculados a la gestión del estrés.
- 10.- La higiene del sueño como base para el desarrollo de estilos de vida saludables.

Bibliografía:

- Latorre,A.:(2018) La Psicología del siglo XXI: temas emergentes. Valencia. Gráficas Alhorí
- Latorre,A.:(2019) Trastornos del Neurodesarrollo. Valencia. Gráficas Alhorí.
- Latorre,A.:(2022).Salud y bienestar psicológico: trabajando mente y cuerpo. Valencia. Gráficas Alhorí.

SALUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: TRABAJANDO MENTE Y CUERPO

Fechas:

Octubre: 13, 20 y 27

Noviembre: 3, 10, 17 y 24

Diciembre: 1, 15, 22.

Horario:

Jueves de 10 a 12 h.

- Idioma: Castellano
- 20 horas
- Créditos Nau Gran: 2
- Precio: 51,46€