

SALUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: TRABAJANDO MENTE Y CUERPO

Ángel Latorre Latorre

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación

Universitat de València

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.

El programa es el siguiente:

- 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.

En cada sesión de clase se tratará una de las unidades del programa, con una metodología activa y participativa.

Bibliografía:

Latorre, A.(2024): Salud y bienestar psicológico: trabajando mente y cuerpo. Valencia. Gráficas Alhorí.