

MEJORAR EL MUNDO ES POSIBLE

CURSO PREUNIVERSITARIO

Días: 6 y 13 de noviembre de 2024 - 16:00 a 18:00 h

20 de noviembre de 2024 - 16:30 a 18:30 h

Departamento: *Ciencias de la Salud*

Cupo máximo: *15 personas*

Temario:

Clase 1: miércoles 6 de noviembre de 2024

- **Título de la clase:** ¿Qué es la Salud Integral?
- **Descripción de la actividad a realizar:** *Dinámica grupal para identificar los diferentes aspectos de la salud y cómo se relacionan entre sí. Exponer sobre la definición de salud integral y sus dimensiones (física, mental, social, emocional, espiritual). Discutir sobre los factores que influyen en la salud integral (estilo de vida, alimentación, relaciones interpersonales, etc.).*
- **Licenciaturas:** *Nutrición y Ciencia de los Alimentos, y Psicología*
- **Docente(s):** Leticia López Posada

Clase 2: miércoles 13 de noviembre de 2024

- **Título de la clase:** *La Nutrición como Clave de la Salud*
- **Descripción de la actividad a realizar:** *Realizar un taller práctico de elaboración de un plato saludable y balanceado. Exponer información sobre los nutrimentos esenciales y su función en el organismo, así como la importancia de una alimentación equilibrada y variada. Resolver dudas sobre los principales mitos y verdades sobre la nutrición.*
- **Licenciaturas:** *Nutrición y Ciencia de los Alimentos, y Psicología*
- **Docente(s):** Claudia Rodríguez Hernández

Clase 3: miércoles 20 de noviembre de 2024 - 16:30 a 18:30 h

- **Título de la clase:** *La Psicología para una Vida Plena*
- **Descripción de la actividad a realizar:** *Llevar a cabo un taller de técnicas de relajación y manejo del estrés. Exponer los conceptos básicos de psicología (emociones, pensamientos, comportamiento) y la importancia de las relaciones interpersonales y la salud mental. Compartir algunas estrategias para manejar el estrés y mejorar el bienestar emocional.*
- **Licenciaturas:** *Nutrición y Ciencia de los Alimentos, y Psicología*
- **Docente(s):** Adriana Duarte Romero