



# UID



## CUIDADO PERSONAL Y BIENESTAR

A medida que la conciencia sobre la salud mental y el bienestar aumenta, las carreras en psicología, terapia ocupacional, coaching personal y nutrición podrían ser prometedoras.

Duración: 5 Semestres (2.5 años)

**Objetivo General de la Carrera:** Formar profesionales altamente capacitados en el cuidado personal y el bienestar, que puedan abordar las necesidades de individuos y comunidades, incluyendo aquellas de culturas indígenas, promoviendo la salud y la calidad de vida.

### semestre 1



#### Fundamentos del Cuidado Personal y Bienestar

- Introducción al Cuidado Personal y Bienestar
- Anatomía y Fisiología Humana
- Psicología del Bienestar
- Comunicación y Expresión Oral y Escrita
- Ética en el Cuidado de la Salud

### semestre 2



#### Nutrición, Salud y Belleza

- Nutrición y Dietética
- Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades
- Alimentación y Cultura
- Terapia Nutricional
- Técnicas de Maquillaje y Belleza

Semestre 3

Cuidado de la Piel y Terapias Naturales

- Cuidado de la Piel y Dermatología
- Cosmetología Avanzada
- Aromaterapia y Terapias Naturales
- Electiva en Antropología Cultural
- Electiva General

Semestre 4

Terapias de Bienestar y Físicas

- Masaje Terapéutico
- Terapias Alternativas (Acupuntura, Yoga, etc.)
- Terapia Física y Rehabilitación
- Electiva en Historia de las Prácticas de Bienestar
- Electiva en Psicología Positiva

Semestre 5

Salud Mental y Bienestar Comunitario

- Salud Mental y Psicopatología
- Terapia de Apoyo Emocional
- Terapia de Pareja y Familia
- Electiva en Mindfulness y Meditación
- Desarrollo Comunitario y Salud

## CATÁLOGO DE ELECTIVAS PARA LA CARRERA UNIVERSITARIA DE CUIDADO PERSONAL Y BIENESTAR

